

SUSANA MARIA FAUSTINO LUIS

**CONTRIBUIÇÃO PARA A VALIDAÇÃO DA
ESCALA DE POSITIVIDADE: EMOÇÕES
POSITIVAS E EMOÇÕES NEGATIVAS**

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

SUSANA MARIA FAUSTINO LUIS

**CONTRIBUIÇÃO PARA A VALIDAÇÃO DA
ESCALA DE POSITIVIDADE: EMOÇÕES
POSITIVAS E EMOÇÕES NEGATIVAS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 6 de Junho de 2016 com o Despacho Reitoral nº279/2016 com a seguinte composição:

Presidente-Professora Doutora Bárbara Nazaré

Arguente- Professora Doutora Cristina Camilo

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

“A felicidade não se resume na ausência de problemas,
mas sim na sua capacidade de lidar com eles.”

(Albert Einstein)

Agradecimentos

Considerando esta dissertação como resultado de uma caminhada que começou muito antes do início deste mesmo mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, agradeço de antemão a todos que, de alguma forma, passaram pela minha vida e contribuíram para a construção de quem sou hoje. Agradeço, particularmente, a algumas pessoas pela contribuição direta na construção deste trabalho.

Ao meu orientador, Professor Doutor Américo Baptista por me orientar na concretização deste trabalho.

À Professora Doutora Isabel Santos pela maneira ética, tranquila e sábia que sempre disponibilizou.

Ao meu colega e novo amigo Rogério Jesus pela disponibilidade, dedicação e ajuda demonstrada, sem a qual não conseguiria ter realizado e finalizado este trabalho.

Aos meus preciosos e amados amigos agradeço pela maneira muito especial que cada um de vocês contribuiu com incentivo, acolhimento, ajuda, sensatez e sensibilidade às minhas demandas.

E aos meus pais o meu grande obrigado pelo amor e por nunca terem deixado de acreditar em mim e no caminho que desejava percorrer.

Resumo

Com o impulso da psicologia positiva, o bem-estar subjetivo e felicidade tem sido cada vez mais entendido com a presença e intensidade de emoções positivas experimentadas e o significado adaptativo destas na construção de recursos pessoais a longo prazo sem que isso signifique a ausência de emoções negativas, mas sim de dotar o indivíduo de recursos para anular os efeitos de emoções negativas. Tendo em conta que as emoções positivas e negativas fazem parte do dia-a-dia dos indivíduos, e têm funções adaptativas distintas e complementares, houve a necessidade de desenvolver uma medida que medisse emoções positivas e emoções negativas e fornecesse uma nova perspetiva sobre o significado adaptativo das emoções positivas nos comportamentos e pensamentos habituais do sujeito, nomeadamente, a Escala de Positividade (Fredrickson, 2004, 2009, 2013). Com o objetivo de validar a mesma para a população Portuguesa, 252 adultos (49.2% do sexo masculino e 50.8% do sexo feminino), com uma média de idade de 37,02 anos ($DP = 10,49$) e uma escolaridade média de 12,31 ($DP = 2,99$) completaram um questionário de dados demográficos e as medidas Escala de Positividade (Fredrickson, 2009; versão traduzida por Baptista, 2012), Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; versão traduzida por Baptista, 2012) e a Escala de Afeto Positivo e Negativo (Watson, Clark e Tellegen, 1988; versão traduzida por Baptista, 2012). O procedimento estatístico realizado permitiu concluir que a Escala de Positividade apresenta boas qualidades psicométricas, uma correlação positiva e significativa de emoções positivas com a satisfação com a vida e afeto positivo, assim como correlacionam-se negativamente as emoções negativas e afeto negativo. Os resultados confirmaram a associação de emoções positivas com a satisfação com a vida e experiências (afetividade) positivas.

Palavras – Chave: Emoções Positivas, Emoções Negativas, Satisfação com a Vida, Afeto Positivo e Negativo.

Abstract

With the push of positive psychology, subjective well-being and happiness has been increasingly understood with the presence and intensity experienced positive emotions and the adaptive significance of these in building personal resources in the long run without this meaning a lack of emotions negative, but rather to provide the individual resources to nullify the effects of negative emotions. Given that the positive and negative emotions are part of day-to-day life of individuals, and have distinct and complementary adaptive functions, there was the need to develop a measure that measures negative positive emotions and emotions and provide a new perspective on the meaning adaptive behaviors of positive emotions and habitual thoughts of the subject, inter alia, Positivity Scale (Fredrickson, 2004, 2009, 2013). In order to validate the same for the Portuguese population, 252 adults (49.2% male and 50.8% female) with a mean age of 37.02 years ($SD = 10.49$) and an average schooling 12.31 ($SD = 2.99$) completed a demographic questionnaire and measures Positivity Scale (Fredrickson, 2009; translated by Baptista, 2012), Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin 1985; translated by Baptista, 2012) and the Positive and Negative Affect Scale (Watson, Clark and Tellegen, 1988; translated by Baptista, 2012). The statistical procedure performed showed that the positivity scale has good psychometric qualities, a positive and significant correlation of positive emotions with life satisfaction and positive affect, and correlate negatively negative emotions and negative affect. The results confirmed the association of positive emotions with satisfaction with life and experiences (affective) positive.

Keywords: Positive Emotions, Negative Emotions, Satisfaction with Life, Positive and Negative Affect.

Índice

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
1.1. A importância da psicologia positiva e bem-estar subjetivo	15
1.2. Bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo	18
1.3. As duas perspetivas da felicidade	21
1.3.1. Perspetiva hedónica	21
1.3.2. Perspetiva eudaimónica	22
1.4. A afetividade e a satisfação	24
1.4.1. Afetividade positiva e afetividade negativa	25
1.4.2. Satisfação com a vida	26
1.5. As emoções e os afetos	28
1.6. As emoções positivas e as emoções negativas	31
1.7. O modelo ampliar-e-construir das emoções positivas	35
CAPÍTULO 2 – CONCRETIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	39
2.1. Objetivos e hipóteses	40
2.2. Caracterização da amostra	40
2.3. Medidas	41
2.3.1. Questionário de dados demográficos	41
2.3.2. Escala de Positividade	41
2.3.3. Escala de Satisfação com a Vida	42
2.3.4. Escala de Afeto Positivo e Negativo	43
2.4. Procedimento	44
CAPÍTULO 3 – RESULTADOS	46
3.1. Análise fatorial exploratória	47
3.2. Qualidades psicométricas	48
3.3. Análise de correlações	50
3.4. Positividade e género	50
3.5. Positividade e idade	51
3.6. Positividade e estado civil	51
3.7. Positividade e escolaridade	52
3.8. Positividade e exercício físico	52
CAPÍTULO 4 – DISCUSSÃO	53
CONCLUSÃO	56

BIBLIOGRAFIA	59
ANEXOS	73
Anexo I: Protocolo de Avaliação.....	74

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caraterização da amostra.....	40
Tabela 2 – Método de extração: análise em componentes principais.....	47
Tabela 3 – Consistência interna.....	48
Tabela 4 – Matriz de correlações item-total.....	48
Tabela 5 – Estatísticas descritivas.....	49
Tabela 6 – Correlações.....	50
Tabela 7 - Significância das diferenças: género.....	51
Tabela 8 – Correlação.....	51
Tabela 9 - Significância das diferenças: estado civil.....	51
Tabela 10 – Correlação.....	52
Tabela 11 - Significância das diferenças: exercício físico.....	52

INTRODUÇÃO

O bem-estar e a felicidade têm sido cada vez mais estudados nas últimas décadas, e avaliar o bem-estar subjetivo como indicador de progresso individual e mundial passa a ser reconhecido como algo de extrema importância (Huppert & So, 2013). Na revisão da literatura, verificou-se uma tendência habitual para os investigadores estudarem o que altera o bem-estar do indivíduo, dando maior ênfase ao estudo das emoções negativas em detrimento das emoções positivas (Fredrickson, 2003). Outro dos motivos para a grande atenção nas emoções negativas, foi entender as emoções positivas como sendo mais difíceis de serem estudadas por existirem em menor número e de serem menos indiferenciadas comparativamente com as emoções negativas (Fredrickson, 2003). Assim, com o objetivo de compreender o funcionamento psicológico dos indivíduos, intervindo e operando nas características positivas do ser humano, os seus potenciais e motivações, voltando os interesses para aspetos positivos da vida, como felicidade, satisfação, afetos e contentamento, a par com a necessidade de perceber as consequências da positividade na vida do indivíduo surgiu a perspectiva da psicologia positiva, que passa a dar maior significado às emoções positivas e o seu contributo para um melhor funcionamento do indivíduo e sua satisfação global com a vida (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Fredrickson, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Fredrickson (1998, 2003) apresentou um modelo (ampliar-e-construir) que pretende explicar como as emoções negativas estreitam o repertório de pensamento-ação do sujeito para ações específicas facilitando, assim, o agir de modo imediato perante a ameaça. Em contrapartida, as emoções positivas ampliam o repertório momentâneo de pensamento-ação e consequentemente o leque de pensamentos e ações aumenta, permitindo construir recursos pessoais duradouros (Fredrickson, 2000, 2004, 2009). Fredrickson foi a grande impulsionadora nos estudos sobre as emoções positivas. Este modelo forneceu uma nova perspetiva às investigações mais tradicionais sobre as emoções. Ele procura formular questões sobre o significado adaptativo de emoções positivas e o significado da positividade no desenvolvimento e envolvimento do indivíduo na resolução de problemas. A aquisição e a frequente experiência de emoções positivas conduz a um aumento de recursos pessoais (indivíduos mais criativos, informados, socialmente integrados, resilientes, mais saudáveis) que podem ser utilizados em vivências posteriores (Fredrickson, 1998, 2004, 2013).

Neste sentido, a presente dissertação surgiu da necessidade de validar uma escala que que dentro do domínio da psicologia positiva tem-se mostrado relevante compreender melhor o potencial da positividade no desenvolvimento emocional saudável dos indivíduos. Assim, esta investigação pretendeu contribuir para a validação, na população Portuguesa, da Escala de Positividade que é constituída por duas componentes distintas: as emoções negativas e emoções positivas, e compreender a relação com as duas dimensões do bem-estar subjetivo: a dimensão cognitiva (satisfação com a vida) e a dimensão afetiva (afetividade positiva e afetividade negativa) (Diener, 1984; Seligman, 2000;).

Para a cumprimento do estudo apresentado utilizou-se um protocolo de avaliação composto por onze escalas distintas a 252 participantes. No entanto, para a obtenção dos dados estatísticos e posterior análise foram apenas utilizadas três, nomeadamente, a Escala de Positividade de Barbara Fredrickson (2009), a Escala de Satisfação com a Vida de Diener, Emmons, Larsen e Griffins (1985) e a Escala de Afeto Positivo e Negativo de Watson, Clark e Tellegen (1988). Pretendeu-se assim como objetivos principais desta dissertação: (1) verificar a validade fatorial da Escala de Positividade (Fredrikson, 2009) mediante a análise de eixos principais, sendo esperada a identificação de dois componentes mais relevantes correspondentes a emoções negativas e emoções positivas; (2) verificar a fidedignidade da escala por meio do coeficiente alfa. Neste sentido, em termos de hipóteses: (H1) é esperado que existam duas dimensões: Emoções Positivas e Emoções Negativas; (H2) é esperado que as Emoções Positivas se correlacionem positivamente com as variáveis Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva, e negativamente com a variável Afetividade Negativa; (H3) é esperado que Emoções Negativas se correlacionem positivamente com a variável Afetividade Negativa, e negativamente com as variáveis Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva. Pretendeu-se, ainda, verificar a correlação da positividade com o estado civil, escolaridade e exercício físico e as possíveis diferenças de emoções entre homens e mulheres.

O presente trabalho é composto por quatro capítulos. O capítulo 1 insere-se no enquadramento teórico, em que está referida a importância da psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo; o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo; a referência à perspectiva hedónica e perspectiva eudaimónica; a afetividade e satisfação enquanto dimensões do bem-estar subjetivo; as emoções positivas e negativas e os afetos e por fim é apresentado o modelo ampliar-e-construir das emoções positivas. No capítulo 2 dá-se ênfase ao estudo empírico onde é apresentado os objetivos e hipóteses do estudo; a descrição das características sociodemográficas da amostra; as medidas utilizadas e o procedimento adotado na recolha de

dados. No capítulo 3 é apresentada uma descrição dos resultados, nomeadamente a análise fatorial exploratória; qualidades psicométricas; a análise de correlações; a positividade e o género, a idade, o estado civil, a escolaridade e o exercício físico, deixando para o capítulo 4 a discussão dos resultados obtidos. Aqui são também apresentadas as limitações do presente estudo e sugestões para estudos futuros. Por fim, é apresentada uma conclusão geral de toda a investigação.

CAPITULO 1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. A importância da psicologia positiva e bem-estar subjetivo

Se no passado, a psicologia centrava-se na avaliação, compreensão e tratamento da doença mental, identificando as causas da psicopatologia e *“reparação do pior que acontece na vida”* (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), atualmente, *“as pessoas querem mais satisfação, contentamento, e alegria, não apenas menos tristeza e preocupação. Querem construir as suas forças, não apenas corrigir as suas fraquezas”* (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). O estudo e a compreensão da felicidade e dos aspetos positivos da experiência humana (e.g., esperança, criatividade, sabedoria, espiritualidade, perseverança) passaram a estar entre as principais preocupações da psicologia, surgindo assim, uma nova corrente da psicologia, a psicologia positiva (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Esta disciplina foi criada pelo psicólogo, docente universitário e ex-presidente da Associação Americana de Psicologia Martin Seligman. Com base na sua experiência profissional com sujeitos em estados depressivos, Seligman procurou investigar as experiências positivas dos indivíduos com o objetivo de entender as bases da felicidade e promover a qualidade de vida dos mesmos sem, no entanto, colocar de parte as patologias e tratamentos conforme o grande objeto de estudo da psicologia tradicional.

Com efeito, a psicologia positiva tem na sua base os estados positivos do bem-estar subjetivo (felicidade, afetos positivos, esperança, entre outras), os traços individuais/psicológicos positivos (caráter, forças e virtudes do cada sujeito) e as instituições positivas (trabalho, escolas, famílias saudáveis, sociedades e comunidades) e, assim, procurar contradizer as teorias que abordavam somente a vertente negativa do desenvolvimento humano e servir como uma abordagem de complemento e não como substituto que através de investigações acerca dos aspetos e características positivas de cada sujeito, não se foca apenas no estudo das emoções negativas (Myers, 2000; Seligman, 2004), mas procura compreender a psicologia do bem-estar em si mesma, mantendo as suas raízes nas teorias humanistas (Rich, 2001) e não como a simples ausência de desordem ou perturbação (Jahoda, 1985).

A psicologia positiva, tendo como precedentes as correntes psicanalítica, comportamentalista, cognitivista, humanística e existencialista, surgiu nos finais do século XX (Seligman, Park, Steen & Peterson, 2005) e centrou-se numa área da psicologia que visa

“o estudo científico de emoções positivas e fragilidades humanas” (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Mas, para que os objetivos da psicologia positiva sejam realizados, será essencial entender o funcionamento humano ao nível da sua experiência pessoal, relacional, institucional, social e global, bem como, a capacidade do indivíduo em dar significado às adversidades, sublinhando o significado da satisfação com a vida do próprio (Fredrickson, 2003; Seligman, 2004).

Sendo assim, segundo Seligman (2004) a psicologia positiva *“trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que tem como objetivo final a promoção da felicidade humana”*, ganhando terreno científico sobre o funcionamento saudável e adaptativo dos indivíduos e formando, após as investigações, as três bases fundamentais da psicologia positiva: as instituições positivas, os traços individuais/psicológicos positivos e os estados positivos de bem-estar subjetivo (Seligman, 2004).

O bem-estar subjetivo tem-se manifestado um interesse significativo nas últimas décadas, sendo entendido como *“mais uma área geral de interesse científico do que um construto singular”* (Diener *et al.*, 1999). Um tema que se inseriu na perspetiva da psicologia positiva configurando-se como uma avaliação que tem por base parâmetros como a qualidade de vida e a satisfação experienciada no quotidiano, independentemente do contexto e das condições em que se encontre (saúde, riqueza, sucesso, entre outras). Embora Albuquerque e Trócoli (2004) defendessem estas condições, ainda que vistas como influenciadoras desse construto, não eram consideradas como partes necessárias dele. Sendo assim, pôde-se definir o bem-estar subjetivo como a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas a partir de expectativas, valores e experiências prévias (Diener, 1994; Galinha, 2008). Por sua vez, Seligman (2004) quando se referiu aos estados positivos do bem-estar subjetivo referenciou as emoções positivas, a felicidade, a esperança, a alegria, entre outras. Os estudos referiam uma vasta associação de variáveis indicadoras do bom funcionamento psicológico, estando incluídas as relações positivas, autoestima, locus controle, autenticidade e ainda a eficácia nos estilos de tomada de decisão por um lado e, por outro, uma associação negativa relativa à preocupação, à ansiedade e à depressão (Ayyash-Abdu & Alamudin, 2007; Cummins, 2002; Engin, 2006). Para compreender o bem-estar subjetivo é necessário observar como e o que leva as pessoas a experienciarem suas vidas de maneira positiva envolvendo, assim, dois componentes fundamentais como a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva (Diener, 1984).

O componente cognitivo, como o próprio nome indica, envolve os aspetos racionais e intelectuais, ou seja, caracteriza-se pela perceção que a pessoa possui de sua satisfação com a vida, considerando a satisfação com o presente, passado e futuro (Diener, 1984; Diener, Lucas e Oishi, 2003). Por outro lado, o componente afetivo está relacionado com as emoções e o humor. A afetividade positiva expressa-se por emoções prazerosas (e.g. felicidade e contentamento) e afetividade negativa ou emoções desagradáveis pela tristeza, ansiedade e medo (Albuquerque, Tróccoli, Seabra & Guedea, 2006; Fiquer, 2006; Guedea,). E é neste balanço hedónico de emoções prazerosas e desprazerosas que se processa a dimensão afetiva.

Os estudos do bem-estar subjetivo têm vindo a sofrer mudanças significativas no sentido de permitir uma melhor compreensão da qualidade de vida das populações, como as experiências pessoais, os valores e os objetivos que influenciam a felicidade e a satisfação com a vida e assim, facilitar possíveis intervenções em problemas sociais (Diener *et al.*, 1999). É Wilson (1967) o primeiro autor a investigar acerca do conceito de bem-estar subjetivo. Inicialmente, os estudos tendiam para uma avaliação a partir de condições e variáveis sociodemográficas e em publicações mais recentes verifica-se a relação do bem-estar subjetivo com variáveis ou condições internas como a personalidade, saúde mental, vitalidade, valores e estratégias de *coping* (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1999; Gouveia *et al.*, 2011; Gouveia *et al.*, 2012; Passareli-Carrazzoni & Silva, 2012).

Albuquerque, Troccoli (2004), Diener, Oishi e Lucas (2003) indicaram que o autorrelato é o instrumento mais adequado para se avaliar o bem-estar subjetivo. Com efeito, é a própria pessoa que analisa a sua satisfação em relação à vida e relata a frequência das emoções afetivas recentes de prazer e desprazer. De facto, estas medidas foram apresentadas como propriedades psicométricas adequadas por Diener, Larsen e Emmons em 1985. Salientam a boa consistência interna, uma moderada estabilidade e sensibilidade, corroborando a relevância da utilização deste tipo de instrumentos não só no sentido de observar o nível de bem-estar das pessoas como a sua relação com outros construtos de interesse.

Segundo Wilson (1967) o bem-estar subjetivo pode ser relacionado em duas perspetivas distintas. A perspetiva *Bottom-up* defende que a felicidade acontece quando se verifica que a pessoa consegue a satisfação imediata das suas necessidades. Ao passo que quando há persistência dessas mesmas necessidades por satisfazer esta causa infelicidade. A perspetiva *Top Down* refere-se ao grau de satisfação necessário para que a felicidade aconteça dependendo da predisposição interna para interpretar as situações de vida tanto de forma positiva como negativa. Para Wilson (1967), o indivíduo feliz é aquele “*saudável, bem-*

educado, extrovertido, livre de preocupações, religioso, jovem e bem pago... casado, com autoestima elevada, moral elevada, trabalhador, com aspirações modestas e de uma vasta gama de inteligência”.

Neste sentido, o bem-estar subjetivo não se trata de um construto de avaliação objetiva feita por outros em relação à qualidade e satisfação com a vida, mas sim, “(...) *a reação das pessoas à sua própria vida, quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva), quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis)*” (Diener & Diener, 1996).

Segundo Diener, Suh e Oishi (1997), o bem-estar subjetivo salienta os estados psicológicos desejáveis reforçando a importância da investigação das diferenças pessoais relacionadas com os sentimentos de bem-estar. As reações emocionais positivas e negativas aos acontecimentos e, as conceções cognitivas de satisfação com a vida são dimensões que integram este modelo de bem-estar subjetivo (Diener, Sandvik & Pavot, 2009). Por outro lado, o aumento dos estados positivos não tem correlação direta com a diminuição ou eliminação de estados negativos (Diener, 1984). Assim, considera-se que indivíduos muito felizes são aqueles que experienciam muito mais emoções positivas que emoções negativas, e sentem uma elevada satisfação com a vida (Diener, *et al.*, 2009; Pavot & Diener, 2013).

1.2. Bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o estudo e a compreensão da felicidade e dos aspetos positivos da experiência humana estão entre as principais preocupações da psicologia para o século XXI. Com efeito, a psicologia focou grande parte da sua atenção na patologia, com base num modelo de doença para a compreensão do comportamento humano, após a II Guerra Mundial, conduzindo a uma negligência de conceitos positivos, de que são exemplo o otimismo, a esperança, a felicidade e o bem-estar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Os anos em que a psicologia dedicou-se fundamentalmente à perturbação psicológica mostraram claramente a possibilidade de se intervir de forma a melhorar as vidas de indivíduos com perturbação, com intervenções remediativas, individuais e coletivas, eficazes e cientificamente validadas (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

No entanto, e sabendo que a ausência de doença não constitui, por si só, felicidade ou bem-estar (Diener & Lucas, 1999), o foco na doença e na patologia esquece o estudo e avaliação de um número importante de indivíduos.

Assim, têm-se desenvolvido, nos últimos anos, pesquisas para compreender o bem-estar pessoal. Com base em trabalhos anteriores de Maslow (1954), Jahoda (1958), Deci e Ryan

(2008) e Ryff e Singer (1996), entre muitos outros, os psicólogos dedicados ao estudo da psicologia positiva têm reunido esforços para aumentar o conhecimento acerca de como, porquê e em que condições as experiências positivas (como emoções positivas, bem-estar, felicidade, esperança, alegria), as características positivas individuais (como carácter, forças e virtudes) e as instituições positivas (como organizações baseadas no sucesso e potencial humano) florescem (Seligman *et al.*, 2005).

A saúde mental passa a ser reconhecida como algo que não deve ser unicamente avaliada a partir de reações negativas como a depressão ou ansiedade. A inclusão de medidas de emoções positivas e de satisfação com a vida e consigo mesmo é fundamental no sentido de alcançar um retrato mais completo da saúde mental do indivíduo (Diener, 1994).

Deci e Ryan (2008) referiam que a qualidade de vida envolve não só aspetos ambientais, mas também aspetos internos relativos a cada pessoa que correspondem ao bem-estar psicológico e ao bem-estar subjetivo, tendo estes dois tipos de bem-estar sido construídos a partir de perspetiva filosóficas diferentes, o hedonismo e o eudaimonismo. Diener *et al* (1999) afirmaram que o bem-estar subjetivo encontra-se vinculado ao hedonismo, concebendo o bem-estar como a felicidade subjetiva e a procura de experiências de prazer ou o equilíbrio entre afeto positivo e afeto negativo. Por sua vez, o bem-estar psicológico funda raízes na perspetiva eudaimónica, assumindo o bem-estar como a realização do potencial humano.

Waterman (1993) teceu algumas considerações sobre estes dois construtos, afirmando que o bem-estar subjetivo aparece associado à felicidade, ao relaxamento, a sentimentos positivos e a uma ausência de relativa de problemas, e o bem-estar psicológico encontra-se associado ao ser em mudança, ao exercício do esforço e à procura do crescimento e desenvolvimento pessoal. Neste contexto, a perspetiva eudaimónica surge como uma perspetiva mais abrangente, na medida em que se centra no funcionamento psicológico positivo e no desenvolvimento de valores como a autorrealização, o crescimento pessoal e o florescimento humano (Keyes, 2002, 2005; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998; Waterman, 1993).

Atualmente, algumas investigações apontam no sentido de o fenómeno do bem-estar poder ser compreendido num novo enquadramento conceptual que seria concebido como uma entidade multidimensional que incluiria o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. Tendo em consideração este pressuposto, poderíamos considerar o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico como duas facetas do funcionamento humano, naquilo que a psicologia positiva designa por florescimento humano (Huppert & So, 2013; Kraut, 1979; Ryan & Deci,

2001; Ryan, Huta & Deci, 2008; Ryff, 1989; Waterman, 1993; Waterman, Schwartz & Conti, 2008). Assim, o florescimento humano depende da experiência de bem-estar e não da simples alegria momentânea. Depende da felicidade e da satisfação com a vida e não apenas da ausência de depressão ou ansiedade. É experienciar a nossa vida como excelente sentir que vivemos de forma gratificante, significativa e agradável, envolvendo a sensação de que a vida é cheia de significado. É um sentir que se vive de forma gratificante com a experiência de emoções positivas e um sentimento de espiritualidade (Diener e Biswas-Diener, 2008; Huppert & So, 2013; Ryan, Huta & Deci, 2008).

Os teóricos do bem-estar psicológico adotaram a visão de felicidade, e consequentemente de bem-estar, centrada na experiência de expressividade pessoal e de autorrealização. Os estudos nesta área partiram da premissa de que fatores essenciais para a definição de bem-estar têm sido negligenciados pelos pesquisadores hedonistas. Ryff (1989) propôs que o bem-estar seja entendido como o funcionamento positivo global do indivíduo. De acordo com Ryff (1989) e Ryff e Keyes (1995), um indivíduo com alto bem-estar é aquele que apresenta altos índices de autoaceitação (atitudes positivas do indivíduo em relação a si mesmo), relação positiva com os outros (satisfação e confiança na relação com os outros), autonomia (autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento), controle do ambiente (habilidade do indivíduo para escolher ou criar situações adequadas às condições pessoais), propósito na vida (senso de direção que contribui para a percepção de que a vida é significativa) e crescimento pessoal (desenvolvimento do potencial do indivíduo e da sua expansão como pessoa). Os seis elementos mencionados definem o bem-estar psicológico tanto teórica quanto operacionalmente. Deste modo, cada dimensão deste modelo teórico contempla os diversos desafios existenciais que os indivíduos enfrentam na sua conquista do bem-estar (Ryff & Keyes, 1995).

Ryan e Deci (2001) concordaram com a ênfase eudaimónica da proposta de Ryff (1989), mas acreditaram que os seis elementos utilizados para definir o bem-estar psicológico sejam antecedentes do bem-estar. Segundo Ryan e Deci (2000), autonomia e relacionamentos positivos, por exemplo, são duas necessidades psicológicas básicas que, quando satisfeitas, levam ao bem-estar. Para não se limitarem à visão hedonista e não confundirem o construto com seus antecedentes, os autores propuseram que o bem-estar fosse considerado não apenas como prevalência de afeto positivo e satisfação com a vida, mas também como vitalidade e saúde mental. Para Ryan e Deci (2000) a vitalidade seria um afeto positivo mais relacionado

com a visão eudaimónica de felicidade e indicaria a experiência de se sentir vivo e regenerado.

Ambos os modelos que suportam estas duas perspetivas consideraram valores humanistas que aumentam a capacidade do indivíduo para avaliar o que lhe proporciona bem-estar na vida. Não obstante, no contexto de avaliação, o bem-estar psicológico destaca o quanto satisfeito e feliz o indivíduo se sente em determinados domínios psicológicos e também os recursos psicológicos de que este dispõe, enquanto o bem-estar subjetivo facilita identificar o quanto satisfeito ou feliz está o indivíduo e em que áreas da sua vida isso se verifica (Ryff, 1989).

O bem-estar subjetivo é conceituado a partir de três dimensões: o afeto positivo, o afeto negativo e a satisfação com a vida (Albuquerque & Trócoli, 2004; Diener *et al.*, 1999). O afeto positivo pode ser concebido como um sentimento transitório, *"um contentamento hedónico puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade"* (Albuquerque & Trócoli, 2004). O afeto negativo consiste num sentimento transitório que *"inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes"* (Albuquerque & Trócoli, 2004). A satisfação com a vida consiste num julgamento cognitivo da própria vida e inclui as circunstâncias da vida da pessoa e os padrões escolhidos por ela. O bem-estar subjetivo é, portanto, a ocorrência de frequentes afetos positivos, rara experiência emocional negativa e a satisfação com a vida como um todo (Albuquerque & Trócoli, 2004). O bem-estar subjetivo está ligado ao hedonismo, concebendo o bem-estar como a felicidade subjetiva e a procura de experiências de prazer ou o equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Diener, 2000).

1.3. As duas perspetivas da felicidade

1.3.1. Perspetiva hedónica

A perspetiva hedónica de bem-estar foi inaugurada pelo filósofo grego Aristippus (435-356 a.C.) e divulgada por outros filósofos e pensadores, como Hobbes (1588-1679) e DeSade (1740-1814). Esta perspetiva definia o objetivo de vida humana com o experimentar máximo de momentos de prazer e conseqüentemente o distanciamento da dor (Ryan & Deci, 2001), entendendo que a felicidade só seria possível de ser alcançada com a totalidade de todos os momentos hedónicos conseguidos pelo indivíduo (Ryan & Deci, 2001). Esta abordagem

hedonista do bem-estar foi expressa desde um foco específico em prazeres físicos a uma abordagem mais ampla dos desejos e interesses próprios (Ryan & Deci, 2001).

Mais tarde, os seguidores da perspectiva hedónica sentiram a necessidade de adotar as bases do modelo de habituação automática em que os sistemas psicológicos reagem a tendências de um nível de adaptação atual (Helson, 1964) permitindo que os recursos dos indivíduos se mantenham disponíveis para lidar com novos estímulos (Fredrick & Loewenstein, 1999). Assim, a felicidade dos indivíduos depende dos acontecimentos positivos e negativos, embora, estes tenham a capacidade de se adaptarem novamente à neutralidade do prazer imediato. Se para Kraut (1979), o prazer hedónico referia-se aos efeitos positivos sentidos pelo sujeito quando este consegue os objetivos e as oportunidades de ação que desejava experimentar, para outros a visão hedónica fez referência aos processos que ocorrem quando a pessoa experiencia reações emocionais perante acontecimentos da vida (Ryan & Deci, 2001).

A conceção de felicidade originou vários debates na comunidade científica, devido à multiplicidade de significados que lhe foram atribuídos na linguagem comum (Veenhoven, 1991). Tiveram a sua origem na filosofia e estenderam-se à psicologia. Para uns, o bem-estar era considerado uma condição essencial para a saúde mental (Galinha, 2008), para outros o bem-estar era definido como o funcionamento psicológico ótimo (Deci e Ryan, 2008). A felicidade era, ora entendida como um bem supremo e considerada o objetivo final na vida de todo o homem, mas só sendo conseguida através da virtude (Aristóteles, 384-322 a.C.), ora alcançada apenas com a acumulação de momentos de prazer (Diener, 1994; Ryan & Deci, 2001). Os trabalhos empíricos de Diener (1984) permitiram uma visão global deste construto compreendendo bem-estar como algo subjetivo porque tem em conta a avaliação cognitiva que os indivíduos fazem das suas vidas (Deci & Ryan, 2008) respeitando, por um lado, o grau de satisfação com a vida (em termos globais ou específicos) e por outro, a componente afetiva, emocional (positiva e negativa) (Galinha, 2008). Em suma, o bem-estar subjetivo é compreendido como a experiência de níveis elevados de afeto positivo, baixo afeto negativo e elevada satisfação com a vida (Deci & Ryan, 2008).

Sendo assim, os principais componentes da perspectiva hedónica são a satisfação com a vida, os afetos positivos e a ausência de afetos negativos (evitamento de dor/sufrimento) (Diener *et al.*, 1999; Diener, 2000). A frequência destes componentes define a procura de experiências de prazer e o equilíbrio entre afetividade positiva e afetividade negativa que por sua vez aumentam o nível de felicidade (Kesebir & Diener, 2008).

1.3.2. Perspetiva eudaimónica

Se na visão hedónica a felicidade era entendida como a procura de prazer e evitamento da dor ou do sofrimento, na perspetiva eudaimónica a felicidade era a procura de virtude e desenvolvimento do potencial humano. Segundo Aristóteles (384-322 a.C.), a felicidade hedónica tornava o ser humano “*escravo seguidor dos desejos e prazeres*”, defendendo que a verdadeira felicidade seria a alcançada pelas virtudes morais como justiça, coragem, benevolência e honestidade, e estaria presente em qualquer atividade do ser humano (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

A filosofia eudaimónica procurou estudar o bem-estar para além da felicidade. Nesta perspetiva, o bem-estar não é tanto um estado ou um resultado final, mas um processo de cumprimento ou realização do próprio *daimon* ou «verdadeiro eu» (Deci & Ryan, 2008). Segundo Waterman (1993), o *daimon* referia-se às potencialidades comuns a todo o ser humano e às potencialidades únicas que distinguem cada indivíduo dos outros.

Foram vários os aspetos e vários os autores que desenvolveram as teorias do bem-estar dentro deste conceito eudaimónico (Huta, 2013). A expressividade pessoal foi um conceito desenvolvido por Alan Waterman (1990). Quando a pessoa se envolve intensamente numa determinada atividade manifesta um forte sentimento de «estar viva», de envolvimento completo e a sensação que todo esse envolvimento lhe provoca permite-lhe manifestar uma expressividade única, pessoal, ou seja, o seu «verdadeiro eu». Waterman (1990,1993) referiu também que só as atividades que permitem experiências de autorrealização através do desenvolvimento das aptidões pessoais e/ou progresso nos objetivos de vida do indivíduo originam sentimentos de expressividade pessoal.

Ryan e Deci (2000) desenvolveram a teoria de autodeterminação que está relacionada com a eudaimonia através do conceito de autonomia como causa central do bem-estar (Huta, 2013). Eles defendiam a existência de quatro conceitos motivacionais que caracterizavam uma vivência eudaimónica. São eles a procura de objetivos e valores intrínsecos, como o crescimento pessoal, as relações interpessoais e a saúde; o ter um comportamento autónomo e volitivo; o estar atento e comportar-se de modo consciente; e o agir de forma a satisfazer as necessidades psicológicas básicas de competência, relação com os outros e autonomia (Deci & Ryan, 2008; Ryan, Huta, & Deci, 2008).

O conceito de bem-estar psicológico surgiu com Carol Ryff (1989) em oposição à perspetiva hedónica de bem-estar que prevalecia na altura (Deci & Ryan, 2008). Este conceito

teve por base as perspetivas teóricas do desenvolvimento humano e alguns conceitos da psicologia humanista, tais como, a conceção de funcionamento pleno, a teoria de autoatualização, o conceito de individuação e a conceção de maturidade. Ryff (1989) determinou seis características que explicam o bem-estar psicológico: (1) autoaceitação, (2) relações positivas com os outros, (3) autonomia, (4) propósito na vida, (5) maestria ambiental e (6) crescimento pessoal.

Uma característica central do funcionamento psicológico positivo é autoaceitação, ou seja, o indivíduo possui uma atitude positiva relativamente a si próprio e ao seu passado. As relações positivas com os outros pressupõe maturidade e refere-se à capacidade do indivíduo de manter relações interpessoais calorosas e de confiança. Esta capacidade de amar é considerada uma componente central da saúde mental. Outra característica é a autonomia que envolve autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento. O propósito na vida associa-se à definição de objetivos de vida que permitem direcionar o comportamento e atribuir sentido à vida. A mestria ambiental define-se pela capacidade de gerir e adaptar-se às imposições do ambiente à sua volta. Todas estas características já descritas são relevantes mas para o indivíduo atingir um funcionamento psicológico ótimo, é indispensável continuar a desenvolver o próprio potencial e a abertura à experiência permite este desenvolvimento e crescimento enquanto pessoa (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996).

1.4. A afetividade e a satisfação

Os construtos psicológicos, satisfação com a vida e afetividade positiva e negativa dependem da experiência subjetiva do sujeito e do contexto. Por outro lado, a satisfação com a vida e a afetividade positiva e negativa são componentes do bem-estar subjetivo e que se relacionam (Pavot & Diener, 1993, 2013).

Uma nova perspetiva gera um novo modelo de saúde mental, numa vertente positiva, sugerindo que bem-estar não deveria ser definido como falta de psicopatologia, mas sim como um conjunto de aspetos positivos do funcionamento, promovido pela obtenção de relações interpessoais fortes, aquisições cognitivas adequadas, estratégias de *coping*, e exposição a ambientes que desenvolvam o indivíduo (Cowen & Kilmer, 2002). De facto, com este novo prisma, o bem-estar do indivíduo passou a ser baseado não só como ausência de doença mas a presença de um funcionamento positivo e florescimento humano (Cowen, 2000; Cowen & Kilmer, 2000;).

Segundo Diener Emmons, Larsen & Griffin, (1985), a satisfação com a vida é como um processo de julgamento cognitivo, que perfaz uma avaliação global da qualidade de vida do indivíduo de acordo com critérios escolhidos pelo próprio. Por sua vez, os julgamentos de satisfação dependem de uma comparação de circunstâncias próprias com o que é pensado para ser um padrão adequado. Destaca-se, assim, o facto do julgamento de como as pessoas estão satisfeitas com o seu estado atual ser baseado numa comparação com um padrão que cada um estabeleceu para si mesmo (Diener *et al.*, 1985). A escala de satisfação com a vida passou a ser um instrumento promissor em termos de mudança de medição do bem-estar porque não o limita só à afetividade. (Pavot & Diener, 1993). A maior satisfação com a vida parece então estar relacionada com indicadores de funcionamento positivo (Freire & Tavares, 2011).

Quanto à afetividade, esta possibilita uma avaliação mais pormenorizada dos indicadores de saúde mental. Segundo Fredrickson (2001), a afetividade positiva exprime a tendência de experimentar sentimentos e emoções agradáveis, contribui para o bem-estar ótimo, crescimento psicológico, facilita comportamentos de aproximação ou ação continuada e melhora o bem-estar ao longo do tempo. A afetividade negativa traduz-se pela disposição para experimentar sentimentos e emoções desagradáveis. Burns e Machin (2010) afirmaram que as variáveis do bem-estar psicológico são fortes preditores de afeto positivo, não obstante outro autor demonstrou que o afeto positivo está profundamente associado ao bem-estar (Isen, 1999). A mesma defendeu que os indivíduos com maior grau de felicidade relatam menos episódios de acontecimentos de vida negativos e menos emoções negativas. A permanência do afeto positivo permite, não só, o indivíduo pensar melhor como ajuda-o na resolução de problemas e torna-o mais criativo, assertivos e sensatos os juízos de tomadas de decisão (Isen, 1999, 2001). Com efeito, todas estas condições possibilitam o enfrentamento eficaz de situações adversas que, conseqüentemente incrementam os níveis de bem-estar psicológico (Fredrickson, 2001).

1.4.1. Afetividade positiva e afetividade negativa

Os estudos acerca do conceito de afeto são considerados um construto multifacetado face ao fato de terem sido realizados em dimensões diferentes. Para Bradburn (1969), o bem-estar subjetivo é composto por dois sentimentos distintos, o afeto positivo e o afeto negativo. Também os estudos de Watson e Tellegen (1985) mostraram evidências de que o afeto emerge com duas dimensões distintas, o afeto positivo e o afeto negativo. A afetividade pode ser caracterizada como a capacidade de experimentar sentimentos e emoções (Watson, 2005).

Os afetos positivos e os afetos negativos são caracterizados como a intensidade e a frequência com que as pessoas vivenciam emoções (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Os indivíduos com altos níveis de afeto positivo experienciam episódios intensos e frequentes de prazer, apresentando-se pessoas alegres, empolgadas e confiantes. As emoções agradáveis mais frequentes para os próprios são a alegria, o orgulho, o entusiasmo e a felicidade. Por outro lado, sujeitos com altos níveis de afeto negativo experienciam, repetidamente, episódios intensos de desprazer, percebendo-se como pessoas tristes, desanimadas e preocupadas (Watson, 2005). Estes indivíduos experienciam sentimentos e emoções desagradáveis para os próprios como a culpabilidade, tristeza, vergonha, ansiedade e depressão (Diener & Diener, 1996). Evidências apontam para uma tendência estável no modo de perceber e vivenciar afetos (Diener & Larsen, 1984). Pessoas com altos níveis de afeto positivo podem se sentir tristes, magoadas ou culpadas em alguns momentos de sua vida, ou seja, vivenciam afetos negativos. Contudo, passado algum tempo, há um retorno aos níveis anteriores de afetos (Diener, 1994). Gadermann e Zumbo (2007) mostraram que algumas pessoas apresentam flutuações de humor positivo e negativo durante um tempo, enquanto outras pessoas são aparentemente mais estáveis. Essas variações podem estar relacionadas a traços de personalidade (Gadermann & Zumbo, 2007). Grandes oscilações de humor podem ocorrer mesmo em curtos intervalos de tempo, mas na maior parte do tempo as pessoas apresentam níveis estáveis na percepção de seus afetos (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Lyubomirsky, King, & Diener (2005) referiam que a frequência com que alguém vivencia afetos positivos e negativos contribui mais para a percepção de felicidade ou infelicidade do que a intensidade dos afetos. Deste modo, é mais relevante vivenciar várias vezes durante a vida emoções de alegria, de baixa ou média intensidade, do que vivenciar raramente poucas emoções positivas de alta intensidade. O mesmo acontece com o afeto negativo, confirmando a validade desta relação.

Procurando entender a relação de afetos entre si, há evidências de que afeto positivo e negativo são dimensões independentes (Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1995). Ao nível da intervenção clínica, esta posição pode fortalecer e desenvolver aspetos saudáveis dos pacientes para aumentar seu bem-estar, pois tende a não focar-se apenas na redução de seus níveis de afeto negativo. Naragon e Watson (2009) indicaram que altos níveis de afeto positivo estão correlacionados positivamente com a saúde física, a satisfação conjugal e o trabalho. Transtornos clínicos como fobia social, agorafobia, transtorno de stresse pós-traumático, esquizofrenia, transtornos alimentares e transtornos de uso de substâncias são

caracterizados por baixos níveis de afeto positivo. Essas relações propõem que altos níveis de afeto positivo influenciam a percepção de felicidade e podem ser um fator de proteção contra psicopatologias. Contrariamente, baixos níveis de afetos negativos estão bastante relacionados à ruminação, ansiedade e depressão (Miles, MacLeod, & Pote, 2004). A partir desses dados, pode-se pensar que elevados níveis de afetos negativos podem potencializar sintomas e aumentar as oportunidades de desenvolvimento de psicopatologias.

1.4.2. Satisfação com a vida

A satisfação com a vida é a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo que representa o balanço psicológico que cada indivíduo faz acerca da sua vida em geral, envolvendo aspetos ambientais e aspetos internos relativos a cada indivíduo que, por sua vez, classificam a noção de qualidade de vida (bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo) (Veenhoven, 2005). Já Shin & Johnson (1978) referiam a satisfação com a vida como a avaliação que o indivíduo faz sobre a sua própria vida e de acordo com os seus próprios critérios. Pavot e Diener (1993) reforçaram a teoria anterior definindo a satisfação com a vida como um processo de juízo pessoal em que os indivíduos avaliam a qualidade da sua vida com base numa comparação entre as causas da vida e as causas ideais para os próprios e a maior ou menor correspondência leva a uma maior ou menor satisfação com a vida. Em 1964, o Presidente Lyndon Johnston defendia que “...os *objectivos (da população)* não podiam ser medidos pelo saldo da nossa conta bancária. Eles só podem ser medidos pela qualidade da vida que as pessoas têm” (Bech, 1993). O que define a qualidade de vida ou a satisfação com a vida não são os aspectos tangíveis mas sim aspectos que só se podem avaliar com base na opinião das pessoas, sendo estes frequentemente considerados como frágeis, pouco firmes ou moles.

Na tentativa de definirem o conceito de qualidade de vida surgiram Shin & Johnson (1978) que defenderam a qualidade de vida como a participação em atividades que permitam o desenvolvimento pessoal, a autorrealização e a comparação razoável entre o próprio e os outros, desde que reúnam os meios necessários para a satisfação de necessidades individuais e desejos. Mais tarde, a qualidade de vida foi entendida como a obtenção individual de uma posição social satisfatória compreendendo os limites de capacidade física do indivíduo (Mendola & Pelligrini, 1979). Em 1991, Birren e Dieckmann definiram a qualidade de vida como um conceito complexo que envolve muitas características da saúde, do envolvimento físico e social e dos estados internos da pessoa. O interesse pelo conceito de qualidade de vida, a par com a sua relevância no âmbito da saúde, conduziu a Organização Mundial de

Saúde (OMS) a reunir um conjunto de especialistas de culturas diferentes (WHOQOL Group, 1994) com o intuito de discutir o conceito de qualidade de vida e construir um instrumento para a sua avaliação (WHOQOL-100). Assim, segundo a OMS a qualidade de vida é “*a percepção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (WHOQOL Group, 1994).

Diener e Suh (1997), tendo como base definições diferentes, sugeriram duas abordagens para medir a qualidade de vida. A primeira é objetiva e serve-se de indicadores sociais que refletem as circunstâncias da vida num determinado contexto cultural, como a mortalidade infantil, a longevidade e as taxas de homicídio. A segunda abordagem considera as experiências subjetivas do indivíduo e da sua vida, em termos de sentimentos hedónicos ou satisfação cognitiva, procurando medir, assim, o bem-estar subjetivo (Diener & Suh, 1997). De facto, com os estudos relacionados com esta temática – qualidade de vida – é possível investigar quais os fatores que estão a ser vistos pelo indivíduo como positivos ou negativos e como é que isso traz benefícios para ele próprio (Diener & Sush, 1997). Assim, percebendo que os fatores de vida positivos melhoram a qualidade de vida será possível criar estratégias para mantê-los ou até mesmo para melhorá-los. Por outro lado, reconhecendo os fatores negativos poderão ser utilizadas estratégias para os eliminar ou minimizar (Fredrickson, 2000).

1.5. As emoções e os afetos

A literatura mostra-nos como o afeto e a emoção podem ser entendidos para alguns autores como conceitos distintos e outros vêem-nos como indiscriminados. Fredrickson (2001) defendeu que as emoções são tipicamente breves e sobre alguma circunstância pessoal significativa (têm um objeto) implicam o processo de avaliação e o desencadear de uma cascata de tendências de resposta e, além disso, possuem componentes como a experiência subjetiva, expressão facial, o processamento cognitivo e as mudanças fisiológicas. Ao passo que o afeto varia muitas vezes, não tem objeto, é muitas vezes de longa duração e pode ser relevante apenas ao nível da experiência subjetiva.

Outra visão é a de Telleng, Watson, e Clark (1999) que concetualizaram as emoções em discretas categorias de emoções mais frequentes, como medo, raiva e alegria e o afeto é frequentemente concetualizado para variar entre a dimensão do prazer e a dimensão da ativação ou ativação emocional positiva e negativa. Assim, o afeto é compreendido como um

conceito mais geral que se refere a um sentimento consciente mas não reflexivo e cognitivo, contrariamente na emoção os processos de avaliação podem ser conscientes ou inconscientes (Russel & Barret, 1999; Russel, 2003). Para Oatley e Jenkins (1996), apesar do afeto estar presente dentro de emoções (como o componente da experiência subjetiva), está também presente dentro de muitos outros fenómenos afetivos, incluindo sensações físicas, atitudes, humor, e até mesmo traços afetivos. O afeto pode ser também designado como humor ou sentimento (Russel, 2003).

Diener e Emmons (1984) afirmaram que os afetos não são necessariamente conscientes e podem durar segundos, como as emoções. Para estes autores o afeto e a emoção não são distintos. Segundo Wundt (1998), o afeto é uma propriedade básica, universal e psicologicamente irreduzível da mente, tal como uma emoção. Este estudo apoiava a perspetiva dos autores, Kring e Moran (2008), que afirmavam ser muito ténues as linhas que separam afeto de emoção e, por isso, a literatura mistura muito estes conceitos de forma quase indistinta *“O termo afeto é muitas vezes usado para referir um estado de sentimento e por vezes usado para referir a expressão de uma emoção, como por exemplo: afeto embotado”* (falta de expressão emocional). Também para os autores Horan e seus colaboradores (2008), *“o afeto reflete disposições emocionais básicas”*.

Depois de vários debates entre pesquisadores, as emoções seriam apenas um subconjunto da classe mais ampla de fenómenos afetivos (Fredrickson, 2001) ou como, Barret e Moreau (2009) referiram: afeto é um componente mental que se torna numa emoção quando combinado com outros elementos mentais. Para estes autores, o afeto refere-se a representações internas corporais associadas com emoções, ações que envolvam algum grau de motivação, intensidade e força ou mesmo disposições de personalidade.

Com efeito, as diferentes teorias sobre a natureza da emoção demonstram que a definição de emoção *“is a very confused and confusing field of study”* (Russel, 2003), e que não há nenhum critério formal do que é ou não é uma emoção (Russel, 2003). As teorias mais primitivas concetualizavam a emoção como sensações emergentes da visão do mundo que nos rodeia. A emoção era entendida como um estado mental causador de expressões corporais estereotipadas (Darwin, 1965).

As teorias evolucionárias afirmam que as emoções são vistas como sistemas complexos que se desenvolveram ao longo do curso evolucionário da história humana para preparar o organismo a agir em resposta a diversos estímulos e desafios ambientais (Kring & Moran, 2008). James-Langue referiu que uma emoção ocorre quando o estado interno de um

indivíduo (modificações viscerais) é percebido como relacionado ou causado pela situação (Gendron & Barret, 2009). Mas Cannon-Bard afirmou que uma emoção não pode ser fruto de alterações corporais, uma vez que modificações viscerais ocorrem também em estados não emocionais (Gendron & Barret, 2009) e que o indivíduo pode sentir as emoções quase em simultâneo com as modificações corporais.

Mais tarde, com os behavioristas, a emoção é vista como uma resposta, algo que é observável. A teoria de Watson (1929) afirmou que uma emoção é uma reação a um estímulo comportamental, que envolve alterações dos sistemas viscerais e glandulares. Já Young (1961), em vez de falar de emoção, abordou os processos afetivos que poderão variar de uma intensidade positiva a negativa e na sua duração. São ativadores de uma ação, e por isso capazes de manter e concluir um comportamento, regulando-o e organizando-o.

Só mais tarde, depois dos anos 60, é que surgiu o conceito de avaliação, que complementa a percepção (algo bom ou mau) e prova a tendência do indivíduo para a ação. Mediante essa percepção que o indivíduo faz e se essa tendência para a ação fosse suficientemente forte, a emoção aconteceria – definindo assim a teoria cognitiva de Arnold (1966). Na perspetiva cognitivista, uma emoção é causada, de forma consciente ou inconscientemente, pelo indivíduo e dá prioridade a um ou a vários tipos de ação mediante o grau de importância para a pessoa (Oatley & Jenkins, 1996). Segundo Schachter (1959), as emoções são controladas por uma íntima relação e interação entre ativação fisiológica e avaliação cognitiva. Já para Ekman (1992), o que distingue emoções de outros fenómenos psicológicos é a avaliação que um indivíduo faz de determinado acontecimento, respondendo ao mesmo com interpretações que já fez de realidades passadas.

Na abordagem social construtivista, Averill (1980) explicou a relação entre cultura, consciência e emoções, interpretando as emoções como papéis sociais transitórios ou síndromes socialmente constituídos. Nesta perspetiva, a emoção é relativa e mutável, uma vez que as emoções nascem das práticas sociais, embora algumas fossem biologicamente determinadas (Averill, 1980; Gendron & Barret, 2009).

Como não há uma definição consensual para emoção, muitos autores optaram por definir as componentes do seu processamento. Para Scherer (2004) as emoções são processos de causalidade que ligam elementos mentais (avaliação do acontecimento, tendência para a ação; experiência subjetiva) e comportamentais (reações fisiológicas, expressão facial e vocal). Esta perspetiva contraria os autores que definiam as emoções como um estado mental e aqueles que as tomavam só como um estado comportamental (Scherer, 2004).

A abordagem construcionista relaciona a cognição e a emoção quebrando assim, o constrangimento que a psicologia tem erguido entre as mesmas (Kring & Moran, 2008). Kring e Moran (2008) fizeram referência em como os distúrbios emocionais são centrais para diversas psicopatologias, pois um ou mais componentes do processamento emocional podem comprometer a percepção, a experiência, a intensidade ou a expressão da emoção.

Não obstante esta visão, as emoções dos seres humanos com ou sem patologia podem ser divididas em duas grandes categorias opostas: emoções negativas e positivas (Fredrickson, 2001). As emoções negativas expressam uma tentativa ou intenção de excluir o que é avaliado pela pessoa como mau e destruindo o que é percebido como uma ameaça. As emoções negativas são alimentadas por um medo subjacente do desconhecido, medo das ações dos outros e uma necessidade de controlá-las ou detê-las para evitar ser prejudicado (González, Barrull, Pons & Marteles, 1998). Por outro lado, as emoções positivas tentam expressar uma intenção de inclusão pelo indivíduo de tudo o que é avaliado como bom para o mesmo. As emoções positivas são alimentadas por um desejo subjacente para a apreciação (González *et al.*, 1998).

René Descartes (1596-1650) designou as emoções de paixões e identificou o amor, o ódio, a alegria, a tristeza e a admiração, enquanto Baruch Spinoza (1632-1677) categorizou apenas a alegria, a pena e o desejo. No estudo das emoções a taxonomia de Ekman (1992) é das mais utilizadas atualmente e inclui: o medo, a cólera, o nojo, o desprezo, a surpresa, a tristeza e a alegria (Baptista, 2009). As emoções podem ser concetualizadas como dimensões do afeto, dividindo-se em afeto positivo e afeto negativo e definindo-se como independentes. No entanto, a ausência de afeto negativo não significa a presença de afeto positivo (Bradburn, 1969). Esta independência foi evidenciada por Diener e Emmons (1984) no estudo em que se verificava uma correlação inversa, em determinados momentos, entre afeto positivo e afeto negativo, mas a correlação diminuía à medida que o intervalo de tempo aumentava. São consideradas emoções negativas, a tristeza, o desprezo, o medo, a ira e o nojo, e como emoção positiva, a felicidade. Por sua vez, segundo Baptista (2009), a surpresa pode ser incluída em ambas as categorias. Tellegen, Watson e Clark (1999) afirmaram que a afetividade positiva representa uma dimensão em que os níveis elevados se caracterizam por muita energia, concentração e prazer. Já a afetividade negativa caracteriza-se pela letargia e tristeza e “*reflete um estado emocional cujos níveis elevados correspondem a uma variedade de estados de ânimo, que incluem a ira, a culpa, o temor e o nervosismo*” (Tellegen, Watson & Clark, 1999).

1.6. As emoções positivas e as emoções negativas

Tradicionalmente, a psicologia manifestava maior interesse pelas emoções negativas do que pelas positivas. Porém, trabalhos recentes têm chamado a atenção para o papel das emoções positivas (Dick-Niederhauser, 2009; Fizpatrick & Stalikas, 2008; Hayes, Villatte, Levin & Hildbrandt, 2011; Vandenberghe & Silvestre, 2013). E é interessante observar que tiveram como base de dados uma tradição de trabalhos experimentais acerca dos benefícios das emoções positivas que foi iniciada por Alice Isen e continuada sob a liderança intelectual de Barbara Fredrickson, que até recentemente continuou despercebida ou desconsiderada pelos autores clínicos. Fredrickson (2003) apontou a tendência habitual para estudar o que altera o bem-estar da humanidade e também o facto de que, as emoções positivas são mais difíceis de estudar, pois existem em menor número e são menos indiferenciadas comparativamente com as emoções negativas. As emoções negativas têm expressões faciais específicas que podem ser reconhecidas universalmente, enquanto as emoções positivas partilham o sorriso de Duchenne, que se caracteriza pela contração dos músculos dos olhos e pela elevação dos cantos dos lábios. Fredrickson (2003) salientou ainda o facto de os estudos científicos relativos à taxonomia das emoções básicas (e.g., Ekman, 1992) identificarem uma emoção positiva por cada três ou quatro negativas.

É consensual entre os vários modelos teóricos sobre as emoções (Gross, 2008; Lang, 1978; Leventhal, 1982) que a tendência à ação está incluída na emoção e são adaptativas. A fuga está relacionada com o medo e o ataque com a ira (cólera). A ansiedade envolve esquiva tristeza e recolhimento (Fredrickson, 1998, 2000, 2003). As emoções negativas (e.g., medo, cólera, tristeza) reduzem o leque de disposições e ideias, favorecendo especificamente as ações que se encaixam no contexto da emoção: fugir, atacar, esquivar-se ou recolher-se. Se por um lado, essa restrição pode ser benéfica, por outro pode se tornar demasiadamente presente na vida da pessoa, tendo um efeito tóxico. As emoções negativas envolvem processos hormonais e cardiovasculares ou outras respostas corporais que sustentam o comportamento específico ligado à emoção e quando se tornam frequentes ou intensas demais na vida do indivíduo, essas cadeias de respostas fisiológicas podem prejudicar a saúde. Trabalhos de Melzak (1997) e Gross (2008) mostraram que a influência de emoções negativas frequentes e intensas podem desencadear quadros de dor crônica, doenças cardíacas e outras patologias.

Fredrickson (1998) tentou reconhecer as tendências de ação de cada emoção positiva. O contentamento inclui uma tendência para integrar vivências, suscitando o desejo de as desfrutar e de as integrar em novas conceções de si e do mundo. O amor amplia os repertórios de curtir, interagir e disfrutar que são experienciados em contextos seguros e de relações próximas. Estas tendências de pensamento-ação (e.g., curtir, interagir, disfrutar) refletem diferentes formas das emoções positivas ampliarem o modo habitual de agir e pensar. A alegria inclui a tendência de participar em atividades físicas, sociais, artísticas ou intelectuais. O interesse, muitas vezes visto como sinónimo de curiosidade, promove o desejo de explorar, adquirir novas informações e experiências. Contudo, percebe-se como as tendências de ação ligadas a cada emoção positiva são amplas e difusas, enquanto as ligadas às emoções negativas são mais específicas. Por exemplo, as mudanças corporais, a tendência para agir e as expressões faciais produzidas pelas emoções positivas não são vistas como relevantes para a sobrevivência como nas emoções negativas (Fredrickson, 2003). No entanto, existem muitas emoções positivas que não se enquadram nesses modelos. Segundo Fredrickson (1998, 2003) as emoções positivas não costumam surgir naturalmente em circunstâncias de vida ameaçadoras, parecendo não originar impulsos bem definidos para uma ação específica.

A identificação das tendências de ação promovidas pelas emoções positivas, começou com o trabalho de Isen, num trabalho experimental, antes de a disciplina da psicologia positiva nascer formalmente. Uma sequência de experimentos posteriores mostrou que a vivência de emoções positivas leva a um desempenho cognitivo mais flexível (Isen & Daubman, 1984), mais criativo (Isen, Daubman & Nowicki, 1987), com mais integração e inclusão de novas informações (Isen & Daubman, 1984; Isen, Rosenzweig & Yong, 1991). Fora de *settings* experimentais, as emoções positivas ajudam a lidar melhor com situações difíceis. Em situações stressantes da vida, é comum as pessoas procurarem apreciar os aspetos positivos do dia-a-dia, ou se sentirem positivamente desafiadas pelo problema pelo qual estão a passar. Muitas vezes, elas reavaliam ou reenquadram uma situação negativa em uma perspetiva positiva. Noutros casos, criam uma situação positiva ou encaram um evento comum como positivo para compensar as emoções negativas de um evento stressante (Folkman & Moskowitz, 2000).

Barbara Fredrickson (1998), de modo a substituir a expressão “*tendência à ação*” por “*tendência de pensamento-ação*” e explicar a função de um subconjunto de emoções positivas (alegria, interesse, amor e contentamento) lançou um novo modelo designado de teoria ampliar-e-construir das emoções positivas (Fredrickson, 1998). Fredrickson e Levenson

(1998) investigaram este uso de emoções positivas experimentalmente, observando que essas estratégias deixam a pessoa mais resiliente, capaz de superar o impacto das adversidades. Verificou-se que alguns indivíduos compreendiam e utilizavam os benefícios das emoções positivas, mais do que outros e isto deve-se à capacidade de resiliência de cada indivíduo. Também em 2004, Tugade e Frederickson detetaram que indivíduos psicologicamente resilientes no dia-a-dia, quando participavam em tarefas stressantes no laboratório, usavam emoções positivas, para regular as negativas, revelando ser uma estratégia muitas vezes eficaz. Essas pessoas recuperavam mais rapidamente dos efeitos fisiológicos do stress do que as pessoas menos resilientes. Pessoas resilientes usam essa estratégia espontaneamente no seu quotidiano. Muitas vezes, reavaliam positivamente situações de stress. Fazem essa reavaliação espontaneamente. Mas a estratégia pode também ser aprendida por pessoas menos resilientes, que, desta forma, também conseguem acelerar a recuperação do equilíbrio fisiológico depois da vivência stressante (Tugade & Frederickson, 2004, 2007).

Enquanto as emoções negativas (e.g., medo, tristeza, cólera) estreitam o repertório de pensamento-ação dos indivíduos para ações específicas permitindo agir de forma imediata perante ameaça, a teoria ampliar-e-construir postula que o papel das emoções positivas (e.g., alegria, interesse, contentamento) não se prende com a resolução imediata de problemas de sobrevivência, mas sim com a expansão do repertório momentâneo de pensamento-ação, ampliando o leque de pensamentos e ações, e permitindo construir recursos pessoais duradouros (físicos, intelectuais, sociais e psicológicos) (Fredrickson, 2000, 2004). As emoções positivas ajudam o sujeito a dar um passo atrás e a considerar os problemas em diferentes perspetivas (Fredrickson & Branigan, 2005).

Na investigação cujo objetivo era verificar se as emoções positivas ampliavam a cognição, capacidade de atenção aumentando o leque de pensamentos e ações, mediante a indução de emoções positivas e negativas através do visionamento de pequenos filmes, Fredrickson e Branigan (2005) criaram um grupo de controlo que também assistiu a um filme cujo conteúdo não suscitava nenhum tipo de emoção, ou seja, o objetivo era manter um estado de neutralidade e solicitadas duas tarefas de forma a avaliar a amplitude do repertório pensamento-ação. A primeira pedia que se descentrassem do conteúdo dos filmes, mas que se imaginassem numa situação que suscitasse sentimentos semelhantes e que descrevessem o que fariam de acordo com o que estavam a sentir. Verificou-se que o grupo de sujeitos num estado emocional positivo apresentou maior número de respostas do que os sujeitos num estado emocional negativo e do que os que se encontravam num estado de neutralidade.

Com efeito, estes estudos vieram reforçar o quanto as emoções positivas contribuem para a construção da resiliência, reforçando a ideia de que as emoções positivas promovem o funcionamento em atividades com outras pessoas, a exploração de novos assuntos e aprofundam relações interpessoais. Num estudo longitudinal, conteúdos de contentamento, felicidade, interesse, amor e esperança foram identificados em antigas autobiografias escritas por 180 freiras quando tinham 22 anos. As freiras que manifestaram mais emoções positivas viveram, em média, 10 anos a mais do que as outras (Danner, Snowdon, Friesen, 2001). Fredrickson (2003) explicou o ganho em expectativa de vida, como resultado das emoções positivas, as quais podem reduzir os danos fisiológicos causados pela experiência de stresse e pelas emoções negativas.

As emoções positivas também podem servir de “antídotos” contra os efeitos das emoções negativas, anulando o efeito das emoções negativas (Fredrickson, 2004). Este efeito anulatório das emoções negativas sugere que as pessoas podem melhorar o seu bem-estar e a sua saúde, através da experiência frequente de emoções positivas em determinados momentos de forma a conseguir lidar com as emoções negativas (Fredrickson, 2000). Conclusões semelhantes foram retiradas por Folkman e Moskowitz (2000) afirmando que, experienciar emoções positivas durante situações de elevado stresse auxilia os indivíduos a lidarem de forma mais eficaz com estas situações. As emoções positivas ajudam a construir recursos para viver com sucesso, a ter vidas mais satisfatórias e com maior realização (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

1.7. O modelo ampliar-e-construir das emoções positivas

A teoria ampliar-e-construir das emoções positivas de Barbara Fredrickson (Fredrickson, 1998, 2001, 2004) está sustentada por investigações das décadas de 80 e 90 e enquadra-se, atualmente, no domínio da psicologia positiva.

A teoria de Fredrickson enquadra-se no primeiro pilar (*pleasant life*) da psicologia positiva. Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000) o primeiro pilar refere-se às emoções positivas, o prazer, os estados positivos de bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida, a felicidade e o otimismo. O segundo pilar (*engaged life*) da psicologia positiva explora os traços individuais ou psicológicos positivos (*positive strengths and virtues*) –a criatividade, a coragem, a compaixão, a integridade, a sabedoria, o autocontrolo, a espiritualidade, entre outros. *Meaningful life* é o terceiro pilar e dedica-se às instituições positivas, às famílias

saudáveis, à comunidade, à escola, aos ambientes de trabalho ou aos *mass media* (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

O autor Nesse (1990) explicou como as emoções negativas aparecem em maior número na literatura e investigação comparativamente com as emoções positivas. Segundo o autor, as emoções só aparecem perante ameaças ou oportunidades, justificando assim o maior número de emoções negativas identificadas face à existência de um maior número de ameaças, comparativamente às oportunidades. As emoções negativas além de funcionarem como um sinal de alarme evidenciam uma adaptação mal sucedida e refletem o desconforto e frustração do nosso sistema motivacional (Fredrickson & Branigan, 2001).

Contrariamente, as emoções positivas evidenciam o nosso sucesso na adaptação ao que nos rodeia e refletem o envolvimento e satisfação do nosso estado motivacional (Fridja, 1986; Oatley & Jenkins, 1996). Quanto maior o repertório de emoções positivas, mais são os comportamentos de *coping* eficazes, flexíveis e construtivos e o pensamento mais abstrato (Fredrickson & Branigan, 2001). As emoções positivas podem, de facto, aumentar a recetividade a eventos prazerosos ou significativos, cujo resultado será o aumento da probabilidade de o indivíduo atribuir significados positivos aos eventos e de procurar experienciar mais emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2000).

Este modelo de Fredrickson (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000; Fredrickson, 1998, 2001) veu lançar um novo pressuposto que contraria os pressupostos-base dos modelos tradicionais: (1) que as emoções geram tendências específicas de ação; (2) que as emoções geram tendências de ação física. Fredrickson defende que as emoções positivas parecem ser “menos prescritivas” (Fredrickson, 2000) no que toca à urgência da ação. As mudanças que provocam são primariamente cognitivas o que leva a autora a referir-se a essas tendências como “*tendências de pensamento-ação*” (Fredrickson, 2000). Assim, estas tendências são entendidas por Fredrickson não como específicas, mas como um repertório com amplitude relativa. As emoções positivas e negativas têm funções adaptativas distintas e complementares (Tugade & Fredrickson, 2007). As emoções negativas geram tendências de ação específicas e adaptativas, ou seja, a ação foca-se e limita o pensamento e ação perante a ameaça por uma questão de sobrevivência. Por sua vez, as emoções positivas aumentam a amplitude do pensamento e da ação e constroem recursos pessoais a longo prazo.

Fredrickson reconheceu a alegria, o interesse, o contentamento, o orgulho e o amor como emoções positivas que, embora fenomenologicamente diferentes partilham a capacidade para alargar os repertórios de pensamento-ação momentâneos e construir recursos pessoais a longo

prazo (Fredrickson, 1998, 2001). O indivíduo sentir-se-à incitado a realizar novas formas de pensar e de agir, a procurar formas mais criativas de ação, quando vivencia emoções positivas. Esta situação resulta na construção de recursos pessoais sólidos futuros, inclusivamente aos níveis físico, intelectual, social e psicológico (Fredrickson, 2000; Tugade & Fredrickson, 2007). É um processo que amplia o repertório comportamental (Fredrickson, 2003).

A teoria ampliar-e-construir de Barbara Fredrickson forneceu uma nova perspetiva sobre o significado adaptativo das emoções positivas. As experiências emocionais positivas permitem que os indivíduos se tornem mais criativos, informados, socialmente integrados, resilientes e até saudáveis (Fredrickson, 1998, 2004, 2013). Através da experiência das emoções positivas verifica-se que os recursos pessoais adquiridos, que forneceram novas formas de pensamento e ação, são duradouros, permanecendo após os estados emocionais transitórios que conduziram à sua aquisição. Por outro lado, a frequente experiência de emoções positivas conduz a um aumento desses recursos que podem ser utilizados em momentos posteriores (Fredrickson, 1998, 2004).

Esta teoria afirma que as emoções positivas permitem preservar os recursos e as capacidades ao longo do tempo através da expansão dos processos cognitivos, desenvolver recursos de sobrevivência e ao vivenciá-las o indivíduo consegue se colocar em trajetórias de crescimento pessoal (Fredrickson, 1998; 2003; 2006, 2013).

Em suma, de acordo com este modelo de Fredrickson, as emoções positivas têm a capacidade de expandir os modelos de pensamentos habituais do sujeito e também de construir recursos a longo prazo, com contributos importantes para o bem-estar humano, dotando ainda o indivíduo de recursos para resolver os problemas gerados ou geradores de emoções negativas (Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson & Branigan, 2001).

De modo a entender a forma como as emoções positivas interagem com os pensamentos e comportamentos foram desenvolvidos estudos em que mostraram que os indivíduos que vivenciavam emoções positivas tendiam a escolher um padrão mais diversificado nas formas de pensar (Fredrickson, 2003). As emoções positivas influenciam a cognição, o comportamento, a experiência subjetiva, a comunicação não-verbal e a atividade fisiológica, e este processo é dinâmico, interage e influencia-se entre si, e altera-se ao longo do tempo. Um exemplo disso são os pensamentos e ações positivas desencadearem estados agradáveis, como vice-versa (Fredrickson & Joiner, 2002).

Quando as pessoas se sentem bem, quando vivem regularmente emoções positivas, o conteúdo dos seus pensamentos torna-se mais criativo, integrado, mais disponível a novas informações que possam surgir, experienciando um melhor desempenho (Fredrickson, 2003, 2006, 2009, 2013). Isen (2001) realizou uma experiência em que induzia emoções positivas num grupo de médicos, depois de seguida era-lhes pedido para resolverem um caso clínico em voz alta. Os resultados mostraram que os médicos se sentiam melhor foram mais rápidos na conclusão do diagnóstico.

Existe uma relação entre o significado positivo e as emoções positivas e vice-versa. As emoções positivas ampliam os pensamentos que por sua vez aumentam mais a probabilidade de os sujeitos encontrarem um sentido positivo em diversos momentos da vida (Fredrickson, 2000). A positividade cria oportunidades de aprendizagem que confirmam ou corrigem as expectativas iniciais. Contrariamente, a negatividade promove evitamento, oportunidades para refletir falsas impressões que tiveram no passado (Fazio, Eiser & Shook, 2004).

A positividade pressupõe um vasto leque de emoções positivas como o amor, o divertimento, a alegria, a gratidão, a esperança, a confiança, o orgulho e muito mais. Em suma, este termo inclui significados positivos, atitudes otimistas e possui diversas formas que vão para além de meros prazeres físicos, ou sensações de felicidade, que ao desenvolverem emoções positivas alteram e influenciam de um modo positivo a vida dos sujeitos (Fredrickson, 2009; Fredrickson, Cohn, Brown, Mikels & Conway, 2009). Neste estado de positividade, o indivíduo ao sentir-se bem é capaz de alterar o modo de funcionamento das cognições, de construir novos recursos para transformar o futuro e travar a negatividade (Fredrickson, 2003, 2006, 2009).

CAPITULO 2

CONCETUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

2.1. Objetivos e hipóteses

O presente estudo teve como objetivo determinar a estrutura fatorial e o estudo das propriedades psicométricas da Escala de Positividade (Fredrickson, 2009). Neste sentido, em termos de hipóteses:

Hipótese 1 - é esperado que existam dois fatores: as Emoções Positivas e as Emoções Negativas;

Hipótese 2 - é esperado que as Emoções Positivas se correlacionem positivamente com as variáveis Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva, e negativamente com a variável Afetividade Negativa;

Hipótese 3 - é esperado que as Emoções Negativas se correlacionem positivamente com a variável Afetividade Negativa, e negativamente com as variáveis Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva.

2.2. Caracterização da amostra

Colaboraram na investigação um total de 252 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. A maioria era do género feminino (50.8%), casada (57.8%), Católica (98.1%) e Caucasiana (94.9%). A média de idades era de 37.29 anos ($DP = 10.97$ anos) e tinha uma escolaridade média de 12.48 anos ($DP = 3.34$). A distribuição da amostra era equivalente em termos de género, $p = .329$. As diferenças entre géneros no que se refere à idade, $t(250) = -0.419$, $p = .676$, escolaridade, $t(235) = -0.865$, $p = .389$, estado civil, $\chi^2(3) = 1.090$, $p = .823$, religião, $\chi^2(3) = 6.885$, $p = .051$ e etnia, $\chi^2(1) = 3.502$, $p = .133$, não eram estatisticamente significativas.

Tabela 1.

Caraterização da amostra

		Género							
		Masculino		Feminino					
		(N=124;49.2%)		(N=128;50.8%)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Sig.</i>		
Género									.329
	Idade	36.73	10.02		37.29	10.97			.676
	Anos de Escolaridade	12.14	2.61		12.48	3.34			.389
		Masculino		Feminino		Total			
		<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%		
Estado Civil								χ^2	<i>p</i>
	Solteiro	40	32.3	38	29.7	78	31	1.090	.823
	Casado	71	57.3	74	57.8	145	57.5		
	Divorciado	12	9.7	13	10.2	25	9.9		
	Viúvo	1	0.8	3	2.3	4	1.6		
Total		124	-	128	-	252	100.0		
Religião								6.885	.051
	Católica	102	90.3	105	98.1	207	82.1		
	Outras religiões	6	5.3	2	1.9	8	3.2		
	Sem religião	4	3.5	-	-	4	1.6		
	Evangelista	1	0.90	-	-	1	0.4		

Total	113	-	107	-	220	87.3
Etnia						3.502 .133
Caucasiana	67	100.0	37	94.9	104	41.3
Negra	-	-	2	5.1	2	0.8
Total	67	-	39	-	106	42.1

2.3. Medidas

O protocolo de investigação foi composto por um questionário demográfico e pelas medidas Escala de Positividade, Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Afeto Positivo e Negativo.

2.3.1. Questionário de dados demográficos

Por forma a proceder à investigação utilizou-se um questionário de modo a obter a caracterização sociodemográfica da amostra, constituído por nove questões, sendo apenas aqui referidos e apresentados o género, idade, anos de escolaridade, estado civil, religião e etnia.

2.3.2. Escala de Positividade

A positividade é um conceito que tem sido muito investigado principalmente por Barbara Fredrickson, que nos seus vários trabalhos sobre este tema cria a teoria ampliar-e-construir das emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2001, 2004). A primeira grande hipótese desta teoria afirma que as emoções positivas ampliam a atenção e o pensamento das pessoas; a segunda hipótese afirma que as emoções positivas encaminham as pessoas para trajetórias de crescimento que ao longo do tempo irão construir recursos pessoais (Fredrickson, 2004; Sousa, Gonçalves & Rosinha, 2012).

Neste sentido, foi criada a Escala de Positividade (Positivity Test_PST) por Barbara Fredrickson em 2009, instrumento este constituído por 20 itens e tendo como objetivo medir emoções positivas e emoções negativas. Esta medida é composta por duas dimensões de 10 itens cada: as emoções negativas (itens – 18, 10, 3, 9, 6, 7, 5, 17, 2 e 20) e as emoções positivas (itens – 14, 12, 11, 16, 1, 15, 13, 19, 8 e 4). Apresentou uma consistência interna (analisada com o alfa de Cronbach) de .91 e .94 sendo o total .90 (alfa de Cronbach). Este instrumento também permitiu obter um rácio de positividade mas não foi utilizado neste estudo. O participante deverá responder numa escala de likert de cinco pontos, que varia de 0

(Nada) a 4 (Extremamente), a intensidade com que experienciou essas emoções “durante as últimas quatro semanas”.

2.3.3. Escala de Satisfação com a Vida

A Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale_SWLS) foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffins em 1985 (versão traduzida por Baptista, 2012) e pretende avaliar a satisfação com a vida num todo através dos critérios do próprio respondente e não de acordo com domínios definidos pelo investigador. Deste modo, o indivíduo terá a liberdade de considerar os vários domínios da sua vida (saúde, trabalho, relações sociais) e chegar a uma avaliação global acerca da sua vida (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1985, Pavot & Diener, 1993).

Esta escala apresentou uma consistência interna alta (com um alfa de Cronbach de .87). Ainda que os resultados do teste-reteste tenham sido inferiores às pontuações desejáveis, eles têm sido geralmente aceitáveis (Pavot & Diener, 1993). No seu estudo de validação original, Diener e os seus colaboradores chegaram a coeficientes de correlação teste-reteste de .82 numa amostra de 72 estudantes retestadas a partir da amostra inicial.

Em suma, esta escala tem revelado ter propriedades psicométricas favoráveis (Pavot & Diener, 1993). Da sua aplicação, os autores encontraram uma estrutura unifatorial explicativa de 66% da variância da escala num fator que reflete os processos avaliativos de julgamento cognitivo (Almeida, Santiago, Silva, Caetano & Marques, 1990; Neto, Barros & Barros, 1990). A sua correlação com outros instrumentos de avaliação do bem-estar e de satisfação com a vida é positiva e significativa.

A validação desta escala para a população portuguesa foi feita por Neto *et al.* (1990), tendo obtido uma consistência interna de .78 e todos os itens revelado correlações altamente significativas ($p < .001$). Simões (1992) efetuou algumas alterações de modo a tornar a escala mais simples e melhor adaptada à população portuguesa. A fidelidade encontrada por este autor, utilizando o alfa de Cronbach foi de .77 e os resultados para a validade fatorial e as correlações foram idênticas aos obtidos por Neto e colaboradores (1990). Assim, ficou composta por cinco itens formulados no sentido positivo, com formato de resposta numa escala de likert de sete pontos que pode variar entre 1 (Discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente). A cotação dos itens permite obter uma pontuação entre 5 (menor grau de satisfação com a vida) e 35 pontos (maior grau de satisfação com a vida), em que uma pontuação 20 representa o ponto neutro da escala. Pontuações entre 5 e 9 indicam que o

sujeito se sente “extremamente insatisfeito com a sua vida”, entre 31 e 35 “extremamente satisfeito com a vida”, entre 21 e 25 “ligeiramente satisfeito” e entre 15 e 19 “ligeiramente insatisfeito”.

2.3.4. Escala de Afeto Positivo e Negativo

A Escala de Afeto Positivo e Negativo (Positive and Negative Affect Scale, PANAS) é um instrumento destinado a avaliar a componente afetiva do bem-estar e foi criada por Watson, Clark e Tellegen (1988), adaptada e traduzida por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

Esta escala cumpriu o propósito da recolha de dados referentes ao afeto positivo e afeto negativo. Segundo Galinha e Ribeiro (2005), esta escala de afeto positivo e negativo consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções e divide-se em duas subescalas de 10 itens cada. A primeira subescala serve para avaliar a afetividade positiva composta por itens como, activo, alerta, determinado, entusiasmado e a outra destina-se à afetividade negativa cujos itens são perturbado, aflito, assustado.

Com efeito, foi desenvolvida uma estrutura bidimensional dos afetos, composta por duas dimensões designadas por Afeto Positivo e Afeto Negativo. Os estudos de análise fatorial emergiram-nas como dimensões distintas que podem ser representadas como ortogonais, isto é, com correlações nulas (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Estas duas dimensões são responsáveis pela maior da variação da autoavaliação dos afetos (cerca de metade a três quartos da variância comum em termos de humor).

A validade externa desta escala tem vindo a ser confirmada através de correlações significativas com outros instrumentos de medição. As propriedades psicométricas demonstram que as escalas são altamente fidedignas, coeficientes alfa de .84 a .90, válidas e robustas em diversas populações como estudantes, adultos e populações clínicas (Watson *et al.*, 1988; Watson & Clark, 1997).

É constituída por 20 itens, numa escala tipo lickert de cinco pontos, em que cada um dos itens foi avaliado para o período “durante as últimas quatro semanas”, com possibilidades de resposta entre “Nada ou muito ligeiramente” – (1) e “Extremamente” – (5). Destes itens, dez são palavras que representam sentimentos e emoções positivos (itens de afetividade positiva – 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19) e os outros dez são palavras que representam sentimentos e emoções negativos (itens de afetividade negativa – 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20). O tratamento dos dados é feito avaliando separadamente os resultados relativos aos itens da

afetividade positiva e da afetividade negativa e procedendo à diferença de valores entre a afetividade positiva e negativa.

2.4. Procedimento

Esta investigação deveu-se à participação aleatória e voluntária dos participantes residentes na zona centro, que foram informados que a sua colaboração contribuiria para um estudo que tem como objetivo o comportamento emocional, sendo garantida a sua confidencialidade e anonimato. A recolha de dados foi efetuada em diversos locais do distrito de Coimbra e Leiria entre os meses de novembro e dezembro de 2013. Foi entregue o protocolo de investigação (anexo I) e facultadas as explicações necessárias ao preenchimento, informando que não existiam respostas certas ou erradas e que poderiam desistir a qualquer momento, sendo o tempo de realização aproximadamente de 20 minutos. O protocolo era constituído por informação relativa ao estudo de forma a permitir o consentimento informado, um questionário demográfico e pelas escalas descritas anteriormente.

A análise estatística foi realizada com recurso ao SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 18.0 para Windows. O nível de significância foi fixado em $(\alpha) \leq 0,05$. Utilizou-se os coeficientes de correlação de Pearson, o coeficiente de consistência interna alfa de Cronbach e a análise factorial exploratória. Para testar a diferença entre duas proporções usou-se o teste Binomial. O teste do Qui-quadrado de independência foi usado quando se analisou a relação entre variáveis qualitativas. O pressuposto do Qui-quadrado de que não deve haver mais do que 20,0% das células com frequências esperadas inferiores a 5 foi analisado. Nas situações em que este pressuposto não estava satisfeito usou-se o teste do Qui-quadrado por simulação de Monte Carlo. Para analisar as diferenças entre dois grupos em variáveis dependentes de tipo quantitativo usou-se o teste t de Student para amostras independentes. Para analisar as diferenças entre três ou mais grupos em variáveis dependentes de tipo quantitativo usou-se o teste Anova One-way. Nas situações em que a dimensão das amostras era superior a 30 aceitou-se a normalidade de distribuição de acordo com o teorema do limite central. Quando a homogeneidade de variâncias não se encontrava satisfeita usou-se o teste t de Student ou a Anova One-Way com a correção de Welch.

CAPITULO 3

RESULTADOS

3.1. Análise fatorial exploratória

Com objetivo de encontrar uma estrutura dimensional dos vinte itens da Escala de Positividade, foi feita uma análise em componentes principais e utilizando o conteúdo de raízes próprias superior a 1, tendo sido encontrada uma estrutura inicial de quatro fatores. Essa estrutura não foi teoricamente interpretável. Deste modo, foi forçada uma estrutura de dois fatores: (1) Emoções Negativas e (2) Emoções Positivas que se encontram descritos na tabela 2, explicando 45.9% da variância total. O primeiro fator é constituído por dez itens negativos (assustado, desconfiado, ridicularizado, culpa, repulsa, embaraçado, desprezo, triste, zangado e stressado) a que se dá o nome de Emoções Negativas e explica 28.1% da variância total. Os restantes itens, constituídos por felicidade, entusiasmo, encorajamento, orgulho, divertido, amor, curiosidade, paz, agradecido e admirado, explicam 21.1% da variância total e denominam-se de Emoções Positivas.

Tabela 2.

Método de extração: análise em componentes principais

Itens	Componentes	
	Emoções Negativas	Emoções Positivas
Até que ponto se sentiu assustado ou medroso?	.751	
Até que ponto sentiu ódio, desconfiança ou suspeição?	.717	
Até que ponto se sentiu envergonhado, ridicularizado ou humilhado?	.700	
Até que ponto sentiu culpa ou arrependimento?	.692	
Até que ponto sentiu repugnância, aversão ou repulsa?	.673	
Até que ponto se sentiu envergonhado, embaraçado ou corou?	.669	
Até que ponto sentiu desdém ou desprezo?	.669	
Até que ponto se sentiu triste, em baixo ou infeliz?	.629	
Até que ponto se sentiu zangado, irritado ou aborrecido?	.599	
Até que ponto se sentiu stressado ou nervoso?	.511	
Até que ponto sentiu alegria ou felicidade?		.784
Até que ponto se sentiu inspirado ou entusiasmado?		.782
Até que ponto sentiu esperança, otimismo ou encorajamento?		.738
Até que ponto se sentiu orgulhoso, confiante e seguro?		.695
Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?		.673
Até que ponto sentiu amor, proximidade ou confiança?		.652
Até que ponto sentiu interesse, alerta ou curiosidade?		.626
Até que ponto se sentiu sereno, calmo e em paz?		.618
Até que ponto se sentiu grato ou agradecido?		.514
Até que ponto se sentiu admirado ou espantado?		.363

3.2. Qualidades psicométricas

Foram estudadas as qualidades psicométricas da Escala de Positividade que apresentou um alfa de Cronbach de .86 para a dimensão de Emoções Negativas e um alfa de Cronbach de .84 para a dimensão de Emoções Positivas que, segundo Nunnally (1978) qualitativamente permite afirmar que a Escala de Positividade apresentou uma boa consistência interna (ver tabela 3).

Tabela 3.

Consistência interna

	Alpha Cronbach	Nº itens
Emoções Negativas	.860	10
Emoções Positivas	.844	10

Apresenta-se na tabela 4 a matriz das correlações item-total, e o seu resultado permitiu afirmar que a escala apresentou um valor adequado, exibindo valores na dimensão das Emoções Negativas que se situam entre .447 e .659 e na dimensão das Emoções Positivas os valores situam-se entre .268 e .691, sugerindo assim que os itens estão a avaliar o mesmo sem se tornarem redundantes.

Tabela 4.

Matriz de correlações item-total

Itens	Correlação item-total corrigida
Emoções Negativas	
18 - Até que ponto se sentiu assustado ou medroso?	.659
10 - Até que ponto sentiu ódio, desconfiança ou suspeição?	.621
03 - Até que ponto se sentiu envergonhado, ridicularizado ou humilhado?	.613
09 - Até que ponto sentiu culpa ou arrependimento?	.598
06 - Até que ponto sentiu repugnância, aversão ou repulsa?	.569
07 - Até que ponto se sentiu envergonhado, embaraçado ou corou?	.555
05 - Até que ponto sentiu desdém ou desprezo?	.554
17 - Até que ponto se sentiu triste, em baixo ou infeliz?	.544
02 - Até que ponto se sentiu zangado, irritado ou aborrecido?	.539
20 - Até que ponto se sentiu stressado ou nervoso?	.447
Emoções Positivas	
14 - Até que ponto sentiu alegria ou felicidade?	.691
12 - Até que ponto se sentiu inspirado ou entusiasmado?	.677

11 - Até que ponto sentiu esperança, otimismo ou encorajamento?	.655
16 - Até que ponto se sentiu orgulhoso, confiante e seguro?	.601
01 - Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?	.562
15 - Até que ponto sentiu amor, proximidade ou confiança?	.559
13 - Até que ponto sentiu interesse, alerta ou curiosidade?	.511
19 - Até que ponto se sentiu sereno, calmo e em paz?	.511
08 - Até que ponto se sentiu grato ou agradecido?	.427
04 - Até que ponto se sentiu admirado ou espantado?	.268

Na tabela número 5 encontram-se as estatísticas descritivas dos valores obtidos pelos sujeitos nas Emoções Negativas e Positivas. Nela indicamos os valores mínimos e máximos, médias e respetivos desvios padrão. Os sujeitos obtêm valores mais elevados nas dimensões Positivas ($M = 25.04$) e mais baixos nas Emoções Negativas ($M = 10.81$).

Tabela 5.

Estatísticas descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Emoções Negativas	252	0.00	30.00	10.81	6.37
Emoções Positivas	252	9.00	39.00	25.04	5.37

3.3. Análise de correlações

A tabela número 6 evidencia as correlações entre a Escala de Positividade e as escalas de Satisfação com a Vida e Afeto Positivo e Negativo. O coeficiente de correlação entre as duas dimensões da Positividade é de $-.058$. O seu valor muito perto de zero indica que as duas dimensões não se encontram correlacionadas e que, portanto, medem duas dimensões diferentes das emoções, o que seria esperado do ponto de vista teórico. As Emoções Negativas correlacionam-se de forma significativa, negativa e fraca ou muito fraca com a Afetividade Positiva da Escala de Afeto Positivo e Negativo ($r = -.293$) e com a Satisfação com a Vida ($r = -.158$) e de forma positiva e moderada com a Afetividade Negativa ($r = .677$). As Emoções Positivas correlacionam-se de forma significativa, negativa e fraca com a

Afectividade Negativa ($r = -.209$) e de forma positiva e fraca com a Satisfação com a Vida ($r = .284$) e de forma positiva e moderada com a Afectividade Positiva ($r = .606$.)

Tabela 6.

Correlações

	Emoções Negativas	Emoções Positivas	Satisfação Vida	Afetividade Negativa	Afetividade Positiva
Emoções Negativas	-				
Emoções Positivas	-.058	-			
Satisfação com a Vida	-.158*	.284**	-		
Afetividade Negativa	.677**	-.209**	-.119**	-	
Afetividade Positiva	-.293**	.606**	.362**	-.314**	-

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

3.4. Escala de Positividade e género

Numa análise de possíveis diferenças entre géneros nas variáveis em estudo, procedeu-se ao *test t de Student*. Na tabela 7, a Escala de Positividade (Emoções Negativas $t(250) = .829$; $p = .408$ e Emoções Positivas $t(250) = .142$; $p = .887$) revelou não apresentar diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 7.

Significância das diferenças: género

	Masculino		Feminino		t
	M	DP	M	DP	
Emoções Negativas	11.15	7.22	10.48	5.43	0.829
Emoções Positivas	25.09	5.49	24.99	5.26	0.142

3.5. Escala de Positividade e idade

O coeficiente de correlação entre a idade e as Emoções Positivas é estatisticamente significativo, negativo e muito fraco ($r = -.126$). Isto significa que há medida que aumenta a idade tende a diminuir a expressão de emoções positivas.

Tabela 8.

Correlação

	Idade
Emoções Negativas	-.100
Emoções Positivas	-.126*

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

3.6. Escala de Positividade e estado civil

Os casados obtêm valores mais elevados em Emoções Negativas e os solteiros valores mais elevados em Emoções Positivas, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas, $F(2, 245) = 0.725$, $p = .485$ e $F(2, 245) = .701$, $p = .497$, respetivamente.

Tabela 9.

Significância das diferenças: estado civil

	Solteiro		Casado		Divorciado		F
	M	DP	M	DP	M	DP	
Emoções Negativas	11.02	6.23	10.45	6.54	12.04	6.16	0.725
Emoções Positivas	25.54	5.47	24.87	5.24	24.20	5.96	0.701

3.7. Escala de Positividade e escolaridade

Os coeficientes de correlação entre a escolaridade e as Emoções Positivas ou Negativas não são estatisticamente significativos.

Tabela 10.

Correlação

	Escolaridade
Emoções Negativas	-.107

Emoções Positivas .050

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

3.8. Escala de Positividade e exercício físico

Para um nível de significância marginal ($\leq .10$) as diferenças entre os sujeitos que fazem exercício físico e os que não fazem são estatisticamente significativas, $t(250) = -1.675$, $p = .095$. Os sujeitos que fazem exercício físico obtêm valores mais elevados em Emoções Positivas (25.67 vs 24.54).

Tabela 11.

Significância das diferenças: exercício físico

	Não		Sim		t
	M	DP	M	DP	
Emoções Negativas	10.95	6.28	10.64	6.50	0.384
Emoções Positivas	24.54	5.47	25.67	5.19	-1.675*

* $p \leq .10$

O estudo realizado visou a validação da Escala de Positividade para a população Portuguesa, que constitui um instrumento privilegiado para proceder à análise das Emoções Positivas e as Emoções Negativas e permitiu compreender estas duas dimensões da positividade através das suas relações com a Satisfação com a Vida e Afetividade Negativa e Positiva.

Os resultados apontaram para valores bastante satisfatórios, que garantem ao instrumento boas qualidades psicométricas, designadamente de validade e de fidelidade: Emoções Positivas com alfa de Cronbach de .84; alfa de Cronbach .86 para Emoções Negativas.

Diener e Emmons (1985) mostravam evidências de que afeto positivo e negativo eram fatores independentes. O presente estudo confirmou a hipótese 1, na medida em que foram encontrados dois fatores: as Emoções Positivas e as Emoções Negativas. Na hipótese 2, era esperado que as Emoções Positivas se correlacionassem positivamente com a Afetividade Positiva e a Satisfação com a Vida e negativamente com as Emoções Negativas e a Afetividade Negativa, o que se verificou. Também se verificou o que se esperava na hipótese 3, que as Emoções Negativas se correlacionassem negativamente com as Emoções Positivas, a Afetividade Positiva e a Satisfação com a Vida e positivamente com a Afetividade Negativa.

A teoria ampliar-e-construir das emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2001, 2004; Fredrickson & Cohn, 2008) propõe que as emoções positivas aumentam os pensamentos e ações (novos e criativos) e funcionam para construir e evoluir de forma duradoura os recursos pessoais do indivíduo. A afetividade positiva, segundo Fredrickson (2001) contribui para um crescimento psicológico verificando-se a tendência por o indivíduo experimentar sentimentos e emoções agradáveis. Diener, Lucas e Scollon (2006) definiam a felicidade incluindo nela a satisfação global com a vida e frequentes emoções positivas em relação às negativas. Fredrickson e seus colaboradores (2009) postulam que as emoções positivas prevêm relação com a satisfação com a vida, especialmente porque ajudam a construir a capacidade de resiliência. Ao contrário, as emoções negativas reduzem a atenção, a cognição, os pensamentos e ações (Fredrickson, 2001), percebendo-se como pessoas tristes, desanimadas e preocupadas (Watson, 2005) experienciando sentimentos e emoções desagradáveis como a culpa, tristeza, vergonha, ansiedade (Diener & Diener citado por Nunes, 2007) que embora não sejam preditores significativos de mudança na satisfação com a vida, elas podem reduzir o valor preditivo das emoções positivas (Fredrickson *et al*, 2009)

De facto, os estudos anteriores vêm reforçar os resultados obtidos na investigação atual. Estes resultados permitiram afirmar existir uma correlação significativa e positiva das Emoções Positivas com a Satisfação com a Vida e a Afetividade Positiva confirmando a revisão da literatura realizada. Do mesmo modo acontece com os resultados obtidos nesta análise com as Emoções Negativas em que se verifica uma negativa correlação com as Emoções Positivas mas com valor significativo com a Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva.

Clark e Watson (1995) defendiam que para se verificar se os itens de uma dimensão são redundantes ou se avaliam algo diferente será necessário proceder-se à análise da correlação média inter-item que deverão apresentar valores entre .20 e .50. O resultado desta

análise permitiu afirmar que a Escala de Positividade apresentou um valor adequado, exibindo valores na dimensão das Emoções Negativas que se situam entre .44 e .65 e na dimensão das Emoções Positivas os valores situam-se entre .26 e .69, sugerindo que os itens desta escala estão a avaliar o mesmo sem se tornarem redundantes.

Os resultados obtidos neste estudo permitiram ainda afirmar que não se verificam diferenças estatisticamente significativas em função do género. Verificou-se que, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas, os resultados indicam que as pessoas casadas obtêm valores mais elevados em emoções negativas, contrariamente às solteiras em que os valores mais elevados situam-se nas emoções positivas, e também há medida que aumenta a idade tende a diminuir a expressão de emoções positivas. De modo a apurar a significância de diferenças das variáveis em estudo com a prática de exercício físico, os resultados mostraram que quem pratica exercício físico apresenta um maior valor de emoções positivas comparativamente com aqueles que não praticam exercício físico.

Futuramente, seria interessante fazer a validação da Escala de Positividade em outras amostras Portuguesas tendo em conta que a amostra da pesquisa não foi representativa da população, o que impossibilita generalização dos resultados.

CONCLUSÃO

A literatura diz-nos que as emoções positivas além de constituírem um campo importante da vivência do indivíduo, contribuem para a regulação de emoções, ampliando o leque de ação e pensamento, de abertura às experiências, anulando o impacto das emoções negativas e favorecendo a qualidade de funcionamento interpessoal, o que sugere que o indivíduo tem capacidade de promover a felicidade ou satisfação com a vida no global. Não obstante existir a felicidade, isso não indica a ausência de emoções negativas, reforçando a

importância de uma medida que tenha em conta estas duas dimensões (emoções positivas e negativas).

Os resultados obtidos neste estudo permitiram confirmar as hipóteses e objetivos colocados e contribuir para a validação da Escala de Positividade que pretende medir a presença de emoções positivas e emoções negativas num determinado período de tempo.

Da aplicação de um protocolo de avaliação composto por diversas escalas diferentes mas complementares, foi possível concluir que a Escala de Positividade apresenta boas qualidades psicométricas, o que permite afirmar tratar-se de uma medida suscetível de aplicação na população Portuguesa, conforme valores semelhantes encontrados no estudo de Fredrickson (2009).

Com efeito, esta escala apresentou correlações com as medidas de Satisfação com a Vida e Escala de Afeto Positivo e Negativo, sendo possível afirmar que utilizada juntamente com estas escalas permite uma melhor avaliação do bem-estar subjetivo e psicológico dos indivíduos. As correlações positivas com outras escalas de bem-estar indica que as emoções positivas estão associadas a satisfação com a vida e com experiências (afetividade) positivas. Por sua vez, as correlações negativas com os itens referentes às experiências negativas permite concluir que uma maior frequência de emoções positivas está associada a uma menor frequência de emoções negativas, menor satisfação com a vida e menos experiências negativas. Os resultados desta investigação permitiram concluir que não existem diferenças significativas entre homens e mulheres na Escala de Positividade o que leva a prever que a variável sexo não tem influência na intensidade com que os sujeitos experienciam as emoções (positivas e negativas).

Os estudos acerca do bem-estar subjetivo são cada vez mais relevantes na atualidade visto este construto ser considerado um indicador de benefícios relacionados à saúde física e mental e uma medida de avaliação de qualidade de vida das pessoas, características diretamente relacionadas com a perspectiva da psicologia positiva. Conforme o que nos diz a literatura, a capacidade de cultivar as emoções positivas e, por sua vez promover o seu bem-estar e a sua saúde, através da experiência frequente de emoções positivas está ao alcance de todos (Fredrickson, 2004; Fredrickson *et al*, 2008).

Diante do exposto, ainda que não se constitua uma pesquisa aplicada, pode-se concluir que a presente investigação, contribui para os avanços no campo da psicologia positiva, dando ênfase à presença e intensidade de emoções (positivas e negativas) experimentadas, satisfação com a vida e afetividade (positiva e negativa). Adicionalmente, aponta-se a possibilidade de

futuramente realizarem-se novos estudos com uma amostra ampliada e/ou com diferentes amostras (amostras clínicas, por exemplo), além de utilizar análises estatísticas mais robustas.

BIBLIOGRAFIA

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 153-164. doi:10.1590/S010237722004000200008
- Alferes, V. (1997). *Investigação científica em psicologia: Teoria e prática*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Ayyash-Abdo, H., & Alamudin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college

- youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147, 265-284.
doi:10.3200/SOCP.147.3.265-284
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9, 181-192. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.181
- Baptista, A. (2009). Emociones positivas. Perspectiva evolucionista. In E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 47-61). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Baptista, A. (2012). *O poder das emoções positivas*. Lisboa: Lidel.
- Baptista, A. (2013). *Aprender a ser feliz: Exercícios de psicoterapia positiva*. Lisboa: Pactor.
- Barret, L. F. & Moreau, E. (2009). Affect as a Psychological Primitive. *Adv Exp Soc Psychol*, 41, 167-208. doi: 10.1016/S0065-2601(08)00404-8
- Barret, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssel, K. M. (1998). Are woman the "more emotional sex"? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, 12, 555-578. doi: 10.1080/026999398379565
- Bech, P. (1993). Quality of life measurements in chronic disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 59, 1-10. doi: 10.1159/000288637
- Birren, J. E., & Dieckmann, L. (1991). Concepts and content of quality of life in the later year:
an overview. In J. E. Birren, J. E. Lubben, J. C. Rowe, & D. E. Deutchman, *The concepts and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp. 344-359). New York: Academic Press.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. In N. Bradburn, *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Burns, R. A., Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Journal Personality and Individual Differences*, 48, 22-27, Pergamon. doi: 10.1016/j.paid.2009.08.007
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in scale development. *Psychological Assessment*, 7, 309-319. doi: 10.1037/1040-3590.7.3.309
- Costa, A. B. O. (2013). Bem-estar subjetivo. Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados. Dissertação apresentada ao ISMT, para obtenção do grau de Mestre em Psicoterapias e Psicologia Clínica, orientada por Esmeralda Macedo, Coimbra. Consultado em 12 de julho de 2015 em:

- <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/1/Dissertacao%20tese%20mestrado%20-%20Andre%20Costa.pdf>.
- Cowen, E., & Kilmer, R. P. (2002). Positive psychology: some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 449-460. doi: 10.1002/cop.10014
- Cowen, E. (2000). Now that we all know that primary prevention in mental health is great, what is it? *Journal of Community Psychology*, 28, 5-16. doi: 10.1002/(SICI)1520-6629(200001)28:1<5::AID-JCOP3>3.0.CO
- Crawford, J., & Henry, J. (2004). The Positive and Negative Affects Schedule (PANAS): Construct Validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265. doi:10.1348/0144665031752934
- Cummins, R. A. (2002). Maintaining life satisfaction: the role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69. doi: 10.1023/A:1015678915305
- Damásio, A. (1994). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*, 21. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 808-813. doi:10.1037/0022-3514.80.5.804
- Darwin, C. (1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- De Sousa, C. G. & Rosinha, A. (2012). The Positivity Self-Test: Preliminary Reliability and Construct Validation. Poster presente in the 14th European Conference on Facial Expression. Lisboa-Almada, Portugal.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *social Indicators Research*, 100, 185-207. doi:10.1007/511205-010-9632-5
- Dick-Niederhauser, A. (2009). Therapeutic change and the experience of joy: Toward a theory

- of curative processes. *Journal of Psychotherapy Integration*, 19, 187-211. doi:10.1037/a0016020
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. doi: 10.1007/BF01207052
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-34. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185. doi: 10.1111/j.1467-9280-1996-tb00354.x
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1995). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Larsen, R. J. (1984). Temporal Stability and Cross-Situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 871-883. Doi: 10.1037/00223514.47.4.871
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N., *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation .
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-25. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity of

- positive versus negative affect. *Social Indicators Research Series*, 39, 213-231. doi:10.1037/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. doi: 10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651. Doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and emotion*, 6, 169-200. doi: 10.1080/02699939208411068
- Engin, D. M. (2006). The relationships among coping with stress life satisfaction, decision – making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish University students. *Social Behavior and Personality*, 34, 1161-1170. Doi: 10.2224/sbp.2006.34.9.1161
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135. doi: 10.1006/obhd.1997.2734
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4, 272-299. doi:10.1037/1082-989X.4.3.272
- Fazio, R. H., Eiser, J. R., & Shook, N. J. (2004). Attitude Formation Through Exploration: Valence Asymmetries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 293–311. doi: 10.1037/0022-3514.87.3.293
- Fiquer, J. T. (2006). *Bem-estar subjetivo: influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relato de afetos positivos e negativos*. Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, orientada por Emma Otta, São Paulo. Consultado em 20 de maio de 2015 em: www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde.../dissertacao.pdf.
- Fitzpatrick, M. R., Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 137-154. doi: 10.1037/1053-0479.18.2.137

- Folkman, S., & Moskowitz (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647
- Fredrick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundation of a hedonic psychology*, (pp. 302-329), New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, 254-290. Doi: 10.1037/1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B. L. (2000). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology*, (pp. 120-134), New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335. doi: 10.1511/2003.4.330
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 359, 1367-1378. doi: 10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 57-59. doi: 10.1080/17439760500510981
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 69, 814-822. doi: 10.1037/a0033584
- Fredrickson, B., Branigan, C. (2001). Positive emotions. In: Mayne, T.J., Bonnano, G.A., editors. *Emotion: Current issues and future directions*, (pp.123-151). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and emotion*, 19, 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B., & Cohn, M. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, H. Haviland, & L. Barrett,

Handbook of Emotions, 3. New York: Guilford Press.

Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional

well-being. *American Psychological Science*, 13, 172-175. doi: 10.1111/1467-9280.00431

Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and emotion*, 12, 191-220. doi: 10.1080/026999398379718

Fredrickson, B., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262

Fredrickson, B., Cohn, M., Brown, S., Mikels, J., & Conway, A. (2009). Happiness Unpacked:

Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9, 361-368. doi: 10.1037/a0015952

Fredrickson, B., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258. doi: 10.1023/A:1010796329158

Fredrickson, B., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365

Freire, T., Tavares, D. (2011). Influência da auto-estima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjectivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38, 184-188. doi: 10.1590/S0101-60832011000500003

Fridja, N. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.427

Gaderman, A. & Zumbo, B. D. (2007). Investigating the intra-individual variability and trajectories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 81,1-33. doi: 10.1007/s11205-006-0015-x

Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjectivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra:

Quarteto Editora.

Galinha, I. C., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative schedule (PANAS): I- Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2, 209-218. doi: 10.14417/ap.83

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6, 203-214.

Gendron, M. & Barret, L. (2009). Reconstructing the Past: A Century of Ideas About Emotion

in Psychology. *Emotion review*, 1, 313-339. doi: 10.1177/1754073909338877

González, M. P., Barrull, E. Pons, C. y P. Marteles (1998). *Qué es la emoción?* Consultado em

25 de junho de 2015 em:
http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm.

Gouveia, V. V., Fonseca, P. N., Milfont, T. L., & Fischer, R. (2011). Valores humanos: Contribuições e perspectivas teóricas. In Torres, C.V.; Neiva, E. R. (Eds). *A psicologia social: principais temas e vertentes*, (pp- 296-313). Porto Alegre: ARTMED.

Gouveia, V. V., Milfon, T. L., Gouveia, R. S. V., Medeiros, E. D., Vione, K. C., & Soares, A. K. S. (2012). Escala de Vitalidade Subjetiva - EVS: evidências de sua adequação psicométrica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 5-13. doi: 10.1590/S0102-37722012000100002

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., Barrett L. F. (orgs.), *Handbook of emotions*, (pp. 497-512). New York, Guilford.

Green, D., & Salovey, P. (1999). In what sense are positive and negative affect independent? A

reply to Tellegen, Watson and Clark. *Psychological Science*, 10, 304-306. doi:10.1111/1467-9280.00158

Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B., Guedea, R. L. D. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 301-308. doi: 10.1590/S0102-79722006000200017

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., Hildebrandt, M. (2011). Open aware and active: Con

- textual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449
- Helson, H. (1964). Current trends and issues in adaptation-level theory. *American Psychologist*, 19, 26-38. doi: 10.1037/h0040013
- Horan, W., Blanchard, J., Clark, L., & Green, M. (2008). Affective traits in schizophrenia and schizotypy. *Schizophrenia bulletin*, 34, 856-874. doi: 10.1093/schbul/sbn083
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*, (pp. 201-213). Oxford: Oxford University Press.
- Isen, A. M. (1999). Positive Affect. In T. Dalgeish, & M. Power, *Handbook of cognition and emotion*, (pp. 521-539). New York: Wiley.
- Isen, A.M. (2001). An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues With Practical Implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11, 75-85. doi: 10.1207/S15327663JCP1102_01
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217. doi: 10.1037/0022-3514.47.6.1206
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131. doi: 10.1037//0022-3514.52.6.1122
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227. doi: 10.1177/0272989X9101100313
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kercher, K. (1992). Assessing subjective well-being in the old-old: the PANAS as a measure of orthogonal dimensions of positive and negative affect. *Research on Aging*, 14, 131-168. doi:10.1177/0164027592142001
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical

- questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117–125. doi: 10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L. (2005). Chronic physical conditions and aging: is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30, 88-104. doi:10.1007/BF02681008
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 167-196. doi: 10.2307/2184505
- Kring, A. & Moran, E. (2008). Emotional Response Deficits in Schizophrenia: Insights from Affective Science. *Schizophrenia Bulletin*, 34, 819-834. doi: 10.1093/schbul/sbn071
- Lang, P. J. (1978). Anxiety: towards a psychobiological definition. In Akiskal, H. S., Webb, W. L. (orgs.), *Psychiatric diagnosis: Exploration of biological criteria*, (pp. 265-389). New York: Spectrum.
- Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14, 220-226. doi: 10.1080/13548500802459900
- Larsen, R., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being*, (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.
- Leventhal, H. (1982). The integration of emotion and cognition. In Clark, M. S., Fiske, T. S. (orgs.), *Affect and Cognition*, (pp. 253-276). Hillsdale: Erlbaum.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: past, present, and possible future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The beneficts of frequente positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- McIntyre, C. W., Watson, D., Clark, L. A., & Cross, S. A. (1991). The effect of induced social interaction on positive and negative affect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29, 67-70. doi: 10.3758/BF03334773
- Melzak, R. (1997). Pain and stress: Clues toward understanding chronic pain. In Sabourin, M., Craik, F., Robert, M. (orgs.), *Advances in psychological science*, (pp. 89-106). Hove: Psychology Press.
- Mendola, W. F., & Pellegrini, R. V. (1979). Quality of life and coronary artery bypass surgery patients. *Social Science Medicine*, 13, 457-461. doi: 10.1016/0271-7123(79)90080-4
- Miles, H., MacLeod, A. K. & Pote, H. (2004). Retrospective and prospective cognitions in adolescents: anxiety, depression, and positive and negative affect. *Journal of Adolescence*, 27, 691-701. doi: 10.1016/j.adolescence.2004.04.001
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67. doi:10.1037//0003-066X-55.1.56
- Naragon, K. & Watson, D. (2009). Positive affectivity. In S. J. Lopez (Ed.). *Encyclopedia of positive psychology*, 2, (pp. 707-711). Malden, MA: Wiley-Blackwell Publishers.
- Neto, F., Barros, A., & Barros, J. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *A acção educativa: análise psicossocial*, (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*, 2. New York: McGraw-Hill.
- Oatley, K. & Jenkins, J. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Passareli-Carrazzoni, P., & Silva, J. A. (2012). Bem-estar subjetivo: autoavaliação em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia*, 29, 415-425. doi: 10.1590/S0103-166x2012000300011
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*, (pp. 134-151). Uk: Oxford University Press.

- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assesment*, 57, 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701_17
- Rich, G. (2001). Positive Psychology: An Introduction. *Journal of Humanist Psychology*, 41, 8-12. doi: 10.1177/0022167801411002
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110, 426-450. doi:10.1037//0033-2909.110.3.426
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172. doi:10.1037/0033-295X.110.1.45
- Russell, J. A. & Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Review. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 76, 805–819. doi: 10.1037//0022-3514.76.5.805
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1009
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer. B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and

- implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23. doi: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation* Stamford: Stamford: University Press.
- Scherer, K. (2004). Feelings integrate the central representation of Appraisal driven response organization in emotion. In A. Manstead, N. Fridja, & L. Fischer (Eds). *Feelings and emotions: the Amsterdam symposium*, (pp. 136-157). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schlosberg, H. (1958). Three dimensions of emotions. *The Psychological Review*, 61, 81-88. doi:10.1037/h0054570
- Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2004). *Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Semedo, M. A. L. (2010). Emoções mistas: integração social e académica dos alunos provenientes dos PALOP. Dissertação apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia no curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, orientada por Cristina de Sousa, Lisboa. Consultado em 19 de julho de 2015 em: <http://recil.grupolusofona.pt/jspui/handle/10437/1304>.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assesment of the quality of life. *Social and Indicators Research*, 5, 475-492. doi: 10.1007/BF00352944
- Tay, L., Kuykendall, L., & Diener, E. (2014). Satisfaction and happiness-The bright side of quality of life. In W. Glatzer (Ed.), *Global handbook of quality of life*, (pp. 839-853). New York: Springer. doi: 10.1007/978-94-017-9178-6_39
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, 10, 297-303. doi: 10.1111/1467-9280.00157
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333. doi: 10.1007/s10902-006-9015-4
- Vandenbergh, L., Silvestre, R. L. S. (2013). Therapists' positive emotions in-session: Why they happen and what they are good for. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13, 257-266. doi:10.1080/14733145.2013.790455
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being, an interdisciplinary perspective*, (pp. 7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330-343. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.330
- Waterman, A. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74. Consultado em 25 de novembro de 2014 em:http://www.researchgate.net/publication/232602839_Personal_expressiveness_Philosophical_and_psychological_foundations/file/79e4150c25f9fb7c72.pdf.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychologist*, 64, 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Waterman, A., Schwartz, S., & Conti, R. (2008). Two conceptions of happiness: Contrasts of

- personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Happiness Studies*, 64, 41-79. doi:10.1007/s10902-006-9020-7
- Watson, D. (2005). Positive affectivity: the disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychological*, (pp. 106-119). Nova Iorque: Oxford University Press.
- Watson, D., & Clark, L. E. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296. doi: 10.1207/s15327752jpa6802_4
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. (2006). Nice to Know you: positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106. doi: 10.1080/17439760500510569
- WHOQOL Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23, 24-56. doi: 10.1080/00207411.1994.11449286
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. doi: 10.1037/h0024431
- Wundt, W. (1998). *Lectures on human and animal psychology*. New York: Macmillan.
- Young, P. (1961). *Motivation and Emotion*. New York: Wiley.

ANEXOS

Protocolo de Avaliação

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/____

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objectivo estudar o comportamento emocional.

As suas respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. Se é estudante qual a Instituição ou Estabelecimento de Ensino que frequenta: _____

2. SEXO: ☐₁ Masculino ☐₂ Feminino

3. ESTADO CIVIL: ☐₁ Solteiro(a) ☐₂ Casado(a) / União de Facto ☐₃ Divorciado(a) / Separado(a) ☐₄ Viúvo

4. IDADE: ____ Anos

5. PROFISSÃO:

6. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: _____

7. CURSO:

8. RELIGIÃO: _____

9. ETNIA:

10. Pratica exercício físico com regularidade? ☐₁ Não ☐₂ Sim

Se respondeu Não, passe para a página seguinte.

Se respondeu Sim, que tipo de actividade pratica? _____

11. Quantos **dias por semana** faz exercício físico? ____ dias

12. Qual a duração, em minutos ou horas, **por período** de exercício físico? ____ minutos
____ horas

13. Faça uma estimativa, em minutos ou horas, do tempo que, **por semana**, dedica ao exercício físico? ____ minutos ____ horas

II - Avalie como se sentiu durante as **últimas quatro semanas**. Utilize a escala de 0 a 4 para avaliar o grau em que sentiu cada emoção ou sentimento. Para cada frase faça uma cruz “X” em cima do número que melhor representa o grau em que sentiu essa emoção ou sentimento.

0	1	2	3	4
Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

1. Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?	0	1	2	3	4
2. Até que ponto se sentiu zangado, irritado ou aborrecido?	0	1	2	3	4
3. Até que ponto se sentiu envergonhado, ridicularizado ou humilhado?	0	1	2	3	4
4. Até que ponto se sentiu admirado ou espantado?	0	1	2	3	4
5. Até que ponto sentiu desdém ou desprezo?	0	1	2	3	4
6. Até que ponto sentiu repugnância, aversão ou repulsa?	0	1	2	3	4
7. Até que ponto se sentiu envergonhado, embaraçado ou corou?	0	1	2	3	4
8. Até que ponto se sentiu grato ou agradecido?	0	1	2	3	4
9. Até que ponto sentiu culpa ou arrependimento?	0	1	2	3	4
10. Até que ponto sentiu ódio, desconfiança ou suspeição?	0	1	2	3	4
11. Até que ponto sentiu esperança, optimismo ou encorajamento?	0	1	2	3	4
12. Até que ponto se sentiu inspirado ou entusiasmado?	0	1	2	3	4
13. Até que ponto sentiu interesse, alerta ou curiosidade	0	1	2	3	4
14. Até que ponto sentiu alegria ou felicidade?	0	1	2	3	4
15. Até que ponto sentiu amor, proximidade ou confiança?	0	1	2	3	4
16. Até que ponto se sentiu que se sentiu orgulhoso, confiante e seguro?	0	1	2	3	4
17. Até que ponto se sentiu triste, em baixo ou infeliz?	0	1	2	3	4
18. Até que ponto se sentiu assustado ou medroso?	0	1	2	3	4
19. Até que ponto se sentiu sereno, calmo e em paz?	0	1	2	3	4
20. Até que ponto se sentiu stressado ou nervoso?	0	1	2	3	4

III - Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas condições de vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou satisfeito com a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida ...	1	2	3	4	5	6	7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada	1	2	3	4	5	6	7

IV - Durante as **últimas quatro semanas** até que ponto sentiu os seguintes sentimentos. Utilize a escala de 1 a 5 e escreva o número que considera adequado à frente de cada palavra:

1	2	3	4	5
Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

1. Interessado	_____	11. Irritável	_____
2. Aflito	_____	12. Desperto	_____
3. Animado	_____	13. Envergonhado	_____
4. Perturbado	_____	14. Inspirado	_____
5. Forte	_____	15. Nervoso	_____
6. Culpado	_____	16. Determinado	_____
7. Assustado	_____	17. Atento	_____
8. Hostil	_____	18. Trémulo	_____
9. Entusiasmado	_____	19. Activo	_____

10. Orgulhoso _____

20. Medroso _____

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO